

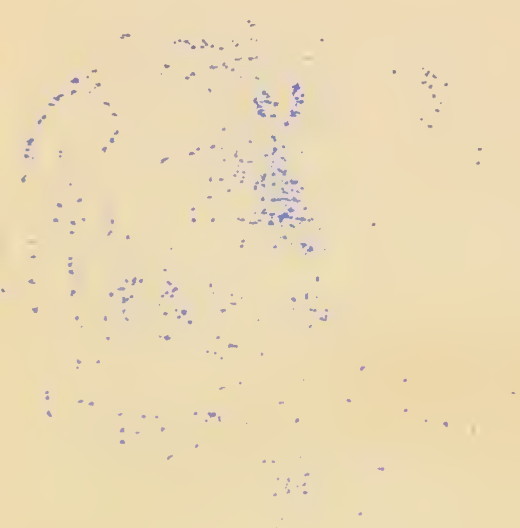
อนุสรณ์

ในงานฌาปนกิจศพ

แม่ชี พิศ สุชาโต

ณ เมรุ วัดตรีทศเทพ กรุงเทพมหานคร

วันเสาร์ที่ ๒๓ เมษายน พ.ศ. ๒๕๒๐



#3729

อานาปานสติภาวนามัย

แบบที่ ๑ และ ๒

ของ

เจ้าคุณธรรมรังษี วิสุทธิธรรมาจารย์

และ

ไหว้ ๕ ครั้ง และ กายบริหาร

ของ

สมเด็จพุทธโฆษาจารย์
วัดเทพศิรินทราวาส

ธรรม ๙ บท



ของ

ท่านพระธมฺมวิตกฺโก
วัดเทพศิรินทราวาส

อนุสรณ์ในงานฌาปนกิจศพ

คุณแม่ชีพิศ สุชาโต

ณ วัดตรีทศเทพ กรุงเทพมหานคร

วันที่ ๒๓ เมษายน ๒๕๒๐

วัดอโศการาม

9 เมษายน 2520

เรื่อง อนุญาตให้พิมพ์หนังสือ "เรื่อง" อานาปานสติภาวนา

เจริญพร คุณวัฒนา สุชาโต

ตามที่คุณโยมได้ไปติดต่อขออนุญาตพิมพ์หนังสือ "เรื่อง" อานาปานสติภาวนา ซึ่งท่านเจ้าคุณพระสุทธิธรรมรังสีคัมภีรเมธาจารย์ (ท่านพ่อ ลี ธมฺมธโร) อดีตเจ้าอาวาสวัดอโศการาม ได้เรียบเรียงจัดพิมพ์แจกแด่พุทธบริษัทและศานุศิษย์ ผู้สนใจในการศึกษาและปฏิบัติ เพื่อแจกในงานฌาปนกิจศพ อุบาสิกา (แม่ชีพิศ) สุชาโต ผู้เป็นมารดาในวันที่ 23 เมษายน 2520 ตามที่ได้เรียนไว้แล้วนั้น อาตมาภาพยินดีอนุญาตให้พิมพ์ได้ตามความประสงค์

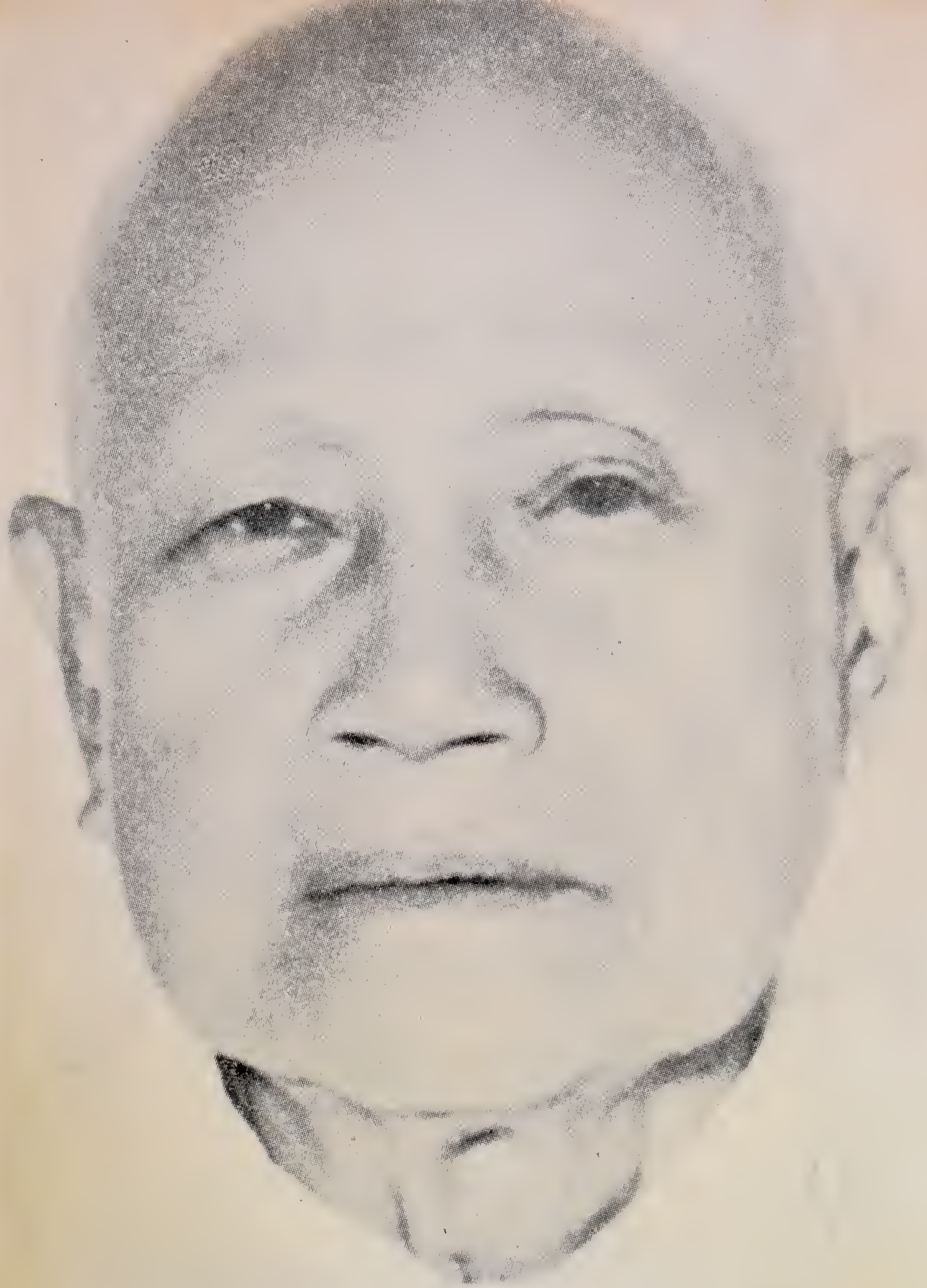
ขออนุโมทนาในกุศลเจตนาครั้งนี้ด้วย

ขออำนวยพร

พระสุทธิธรรมรังสี

รองเจ้าอาวาส วัดอโศการาม

จังหวัดสมุทรปราการ



คุณแม่ชี พิศ สุชาโต

ชาตะ 9 ตุลาคม 2438

มรณะ 31 กรกฎาคม 2518

ประวัติ
คุณแม่ชีพิศ สุชาโต

คุณแม่ชีพิศ สุชาโต เป็นบุตรีคนโตของขุนสุภา-พานพจนกิจ ถือกำเนิดขึ้นที่บ้านตำบลบางลำภูล่าง อำเภอคลองสาน จังหวัดธนบุรี เมื่อปี พ.ศ. 2438

คุณแม่ชีพิศ สุชาโต เป็นผู้มีความขยัน เข้มแข็ง มีความมานะพยายามและอดทน กล้าหาญ มีจิตใจนักเลง และมีน้ำใจกว้างขวาง ในหมู่ญาติและบุคคลโดยทั่วไป ตลอดชีวิตของท่านได้เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ต่อผู้ยากไร้และพระภิกษุสงฆ์สามเณร ได้ช่วยบูรณะปฏิสังขรณ์วัดวาอารามเสมอมา ได้ช่วยเหลือผู้อื่นตามโอกาสที่จะช่วยเหลือได้ในทุกกรณี ทั้งด้วยกำลังกายและและกำลังทรัพย์อย่างไม่เสียดาย แม้เมื่อวัยชราก็ได้เข้าไปรักษาศีลอยู่ที่วัดสร้อยทอง กรุงเทพมหานคร ครั้งสุดท้ายได้ติดตามท่านอาจารย์ประเดิมไปช่วยบูรณะวัดที่วัดเขาถ้ำม้าร้อง อำเภอบางสะพาน จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ ได้ช่วยงานของวัดด้วยกำลังกายและกำลังทรัพย์อย่างเต็มความ

สามารถ จนเป็นที่รู้จักกันอย่างดีในหมู่พระภิกษุสงฆ์ และในหมู่แม่ชีร่วมสำนักในเรื่องเช่นนี้

ทุก ๆ คนที่เคยได้รับการอุปการะช่วยเหลือจากคุณแม่ชีพิศ สุชาโต ย่อมจะสำนึกถึงคุณความดีของท่านในข้อนี้ด้วยกันทุกคน

แม้เมื่อมีโรคภัยเบียดเบียนในบั้นปลายชีวิตของท่านต้องย้ายกลับมาอยู่กับลูกทางบ้าน ท่านก็มิได้อยู่อย่างนิ่งเฉย ได้ช่วยทำโน่นทำนี่อยู่เสมอ ไม่ยอมพึ่งคำทัดทานจากลูกและหลาน เมื่อมีคนมาเยี่ยมเยียนนำสิ่งของมาให้ ท่านจะแบ่งสิ่งของเหล่านั้นไว้ส่วนหนึ่งก่อนทุกครั้งเพื่อไว้สำหรับทำบุญใส่บาตร ซึ่งท่านได้ปฏิบัติเป็นกิจวัตรประจำวัน ทุกวันท่านได้สวดมนต์ไหว้พระและอุทิศส่วนผลบุญกุศลอยู่เสมอมิได้ขาดแม้สักวันหนึ่ง

ท่านได้ป่วยเป็นโรคมะเร็งซึ่งเป็นโรคร้ายนี้ ในขณะที่คุณแม่ชีได้รับการรักษาจากศูนย์รักษาโรคมะเร็งโรงพยาบาลศิริราช และได้รับการผ่าตัดที่โรงพยาบาลสมเด็จพระปิ่นเกล้า กรมการแพทย์ทหารเรือ ท่านได้รับการดูแลรักษาพยาบาลจากนายแพทย์และพยาบาลที่เกี่ยวข้องอย่างดี

เลิศ จนทำให้ท่านมีชีวิตอยู่ต่อมาได้นานถึง 2 ปีเต็ม ในระหว่างที่ท่านได้ป่วยด้วยโรคร้ายนี้ จนถึงขั้นที่จะรักษาพยาบาลให้หายขาดได้ ท่านได้ปลงสังขารของท่านด้วยการอุทิศร่างกายของท่านให้กับโรงพยาบาลศิริราชเพื่อใช้เป็นประโยชน์ในการศึกษาของนักศึกษาแพทย์ และได้อุทิศดวงตาของท่านให้กับศูนย์ดวงตาสภากาชาดไทย (ซึ่งทางสภากาชาดไทยได้จัดนำไปใช้ให้เป็นประโยชน์แก่บุคคลผู้อื่นใช้การได้อย่างดีแล้ว) เมื่อคุณแม่ชีพิศ สุชาโต ได้สิ้นชีวิตไปแล้ว ลูกหลานก็ได้จัดดำเนินการให้เป็นไปตามความประสงค์ของท่านจนครบถ้วนทุกประการ

คุณแม่ชีพิศ สุชาโต ได้จากไปอย่างสงบ เมื่อเวลา 03.00 น. เศษ ของคืนวันที่ 31 กรกฎาคม 2518 ที่โรงพยาบาลสมเด็จพระปิ่นเกล้า กรมการแพทย์ทหารเรือ

บัดนี้หลังจากที่นักศึกษาแพทย์ศาสตร์ โรงพยาบาลศิริราช ได้ศึกษาเล่าเรียนจากร่างกายของท่านเป็นที่เรียบร้อยแล้ว ลูกและหลานจึงได้นำร่างและกระดูกส่วนที่เหลือจากการศึกษากลับคืนมา เพื่อลูกหลานและญาติได้จัดบำเพ็ญกุศลและจัดการฌาปนกิจตามประเพณีนิยมต่อไป

ขอกุศลผลบุญที่พวกเราทั้งหลายได้บำเพ็ญกุศลอุทิศให้แก่ คุณแม่ชีพิศ สุชาโต ในครั้งนี้ จงเป็นที่ทราบแด่ดวงวิญญาณของ คุณแม่ชีพิศ สุชาโต และขออนุโมทนาในส่วนกุศลนี้ ให้อยู่เย็นเป็นสุขในสัมปรายภพ นั้นด้วย

คณะเจ้าภาพ ขอขอบพระคุณทุกท่านที่ได้กรุณาให้เกียรติมาร่วมการกุศลในการฌาปนกิจศพ คุณแม่ชีพิศ สุชาโต ในโอกาสนี้ด้วย

ลูกหลานและญาติ
23 เมษายน 2520

หนังสือ

อานาปานสติภาวนามัย

แบบที่ ๑ แบบที่ ๒

ของ

เจ้าคุณธรรมรังสี วิสุทธิธรรมาจารย์

วัดอโศการาม

จังหวัดสมุทรปราการ

คำนำ

หนังสือเล่มนี้อาตมาเรียบเรียงขึ้น เพื่อเป็นหลักปฏิบัติในทางสมาธิภาวนา ตามที่ได้สังเกตปฏิบัติมา ที่จะให้ผลดีและสะดวกไม่ค่อยจะมีความหลงมาเจือปน ทั้งเป็นทางสายที่สั้นที่สบายมีอยู่ทางเดียวเท่านั้นคือ **อานาปานสติภาวนา** ซึ่งสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ทรงบำเพ็ญจนบรรลุเป็นผลดีมาแล้ว ในฉบับนี้ได้จัดออกเป็น ๒ ตอน ตอนที่ ๒ นั้นให้ประโยชน์ในทางกายและทางใจ ส่วนตอนที่ ๑ มุ่งในทางจิตใจมากกว่า แต่ส่วนจิตใจที่จะเป็นไปได้โดยเรียบร้อย ก็ต้อง

อาศัยร่างกายอยู่บ้าง ฉนั้นเห็นว่าแบบที่ ๒ นั้นจะได้รับประโยชน์จากร่างกาย จึงได้เขียนลงไว้เป็นหลักสูตร ขอท่านพุทธบริษัทอย่าได้สงสัยลังเลไปเอาอย่างโน้นอย่างนี้ให้ยุ่งไป ขอให้ตั้งใจจริง ๆ จับเอาลมหายใจเหล่านี้จนให้ถึงที่สุดแห่งลม ต่อจากนั้นก็จะเข้าสู่วิปัสสนาญาณ ก็จะลุล่วงเข้าถึงนามธรรมคือจิตเมื่อถึงที่สุด พุทธก็เกิด นั้นแลจะเป็นผู้เข้าถึงคุณธรรมที่แน่นอน

คือปล่อยลมตามสภาพแห่งลม ปล่อยจิตตามสภาพแห่งจิต ผลประโยชน์ในการปฏิบัติก็จะเป็นที่สมหวังของท่านทีเดียว โดยไม่ต้องสงสัย จริงอยู่ธรรมดาจิตใจของคนเรา ถ้าไม่ดัดแปลงแก้ไขแล้ว ย่อมตกไปในอารมณ์ที่ทุกข์ที่ชั่ว ฉะนั้นผู้หวังความสุขให้แก่ตนที่มีหลักแหล่งก็ควรจะต้องหาธรรมะมาฝึกตนคนเราถ้าไม่มีธรรมะในใจ ไม่มีสมาธิที่อยู่แล้ว ก็เท่ากับคนที่ไม่มีบ้านอยู่ฉะนั้น ธรรมดาคนที่ไม่มีบ้านอยู่ย่อมได้รับทุกข์ตลอดกาล แดด ลม ฝน และละอองธุลีต่างๆ ย่อมเปรอะเปื้อนบุคคลชนิดนั้น เพราะไม่มีเครื่องกั้นบีดบัง คนที่ฝึกหัดสมาธิก็เท่ากับสร้างบ้านให้ตนอยู่ ขณิกสมาธิ ก็เท่ากับบ้านที่มีหลังคามุงด้วยจาก อุปจาสมาธิก็เท่ากับบ้านที่มุงหลังคา

กระเบื้อง อัปปานสมาธิ เท่ากับตึก เมื่อเป็นเช่นนี้ ถ้าท่านมีทรัพย์ท่านก็จะเก็บไว้ได้อย่างปลอดภัย ทรัพย์เหล่านั้นก็มิได้บังคับใจท่านให้ไปนอนเฝ้านั่งเฝ้าทนทุกข์ต่าง ๆ เหมือนคนมีทรัพย์ที่ไม่มีบ้านเก็บ ต้องไปนอนตากแดดตากฝนเฝ้าอยู่กลางแจ้งฉะนั้น ถึงกระนั้นทรัพย์เหล่านั้นก็ยังไม่ได้รับความปลอดภัยแน่นหนา ในด้านพระศาสนาก็ฉันใด ใจที่ไม่มีสมาธิไปแสวงหาความดีแต่ทางอื่น ปล่อยจิตใจให้เที่ยวไปในสัญญาอารมณ์ต่าง ๆ แม้จะเป็นอารมณ์ที่ดีก็ตาม ก็ยังไม่ชื่อว่าเป็นผู้ปลอดภัยอยู่นั่นเอง เปรียบเหมือนคนมีทรัพย์มาก เช่น ทองเพชรนิลจินดาต่าง ๆ เมื่อน้อมนำมาประดับร่างกายแล้วเที่ยวเร่ร่อนในสถานที่ต่าง ๆ ไม่ปลอดภัย อาจถึงแก่ความตายด้วยทรัพย์ของตนเองนั้นก็ได้ นี้ฉันใด จิตของพุทธบริษัทเมื่อไม่ได้อบรมในทางภาวนา เพื่อสร้างความสงบขึ้นในตนแล้ว แม้ความดีที่คนทำได้ก็เลื่อนง่าย เพราะยังไม่ได้เก็บเข้าฝังอยู่ในดวงใจของตนเอง ๆ ถ้าใครฝึกหัดปฏิบัติอบรมจิตใจของตนให้ได้รับความสงบระงับก็เท่ากับเก็บทรัพย์ของตนไว้ในตู้ในหีบฉะนั้น เหตุนั้นคนเราโดยมากทำดีจึงไม่ได้รับผลดี เพราะปล่อยจิตใจของตนให้เป็นไปด้วยอำนาจแห่งอารมณ์ต่าง ๆ

อารมณ์เหล่านั้นย่อมเป็นข้าศึกศัตรู บางครั้งอาจที่จะทำให้ความดีที่มีอยู่แล้วเสื่อมไปก็ได้ เปรียบเหมือนดอกไม้ที่กำลังบานถ้ามีลมและแมลงต่าง ๆ มารบกวนเข้าแล้วอาจจะไม่มีโอกาศเกิดลูกเกิดผลได้ ดอกไม้นั้นได้แก่มรรคจิต (จิตสงบ) ส่วนผลไม้นั้นได้แก่ผลจิต (ความสุข) เมื่อมีมรรคจิต ผลจิตประจำใจของตัวอยู่อย่างนี้ ก็มีโอกาศจะได้รับความดี ซึ่งพุทธบริษัททั้งหลายปราถนาอยู่ คือสารธรรม ความดีอย่างอื่นนั้นก็เปรียบเหมือน ยอดไม้ กิ่งไม้ ใบไม้ ต้นไม้ ถ้าเราไม่ได้อบรมทางด้านจิตใจ เราก็จะได้รับความดีเสมอส่วนภายนอกเท่านั้น หากภายในจิตเป็นของบริสุทธิ์ดี ภายนอกก็ย่อมดีไปตามกันหมดเช่นมือเราสะอาด เมื่อเราจับสิ่งใด ของเหล่านั้นก็ไม่เลอะ แต่ถ้ามือเราสกปรกแม้จะไปจับผ้าที่สะอาด ผ้านั้นก็พลอยให้เสียไป ด้วยอำนาจแห่งความเปรอะเปื้อนมือฉะนั้น เมื่อจิตเศร้าหมองเสียอย่างเดียว มันเศร้าหมองไปหมดทั้งสิ้น แม้ทำความดี ความดีนั้นก็ยังเศร้าหมองอยู่ เพราะอำนาจสูงสุดในโลกที่จะดี จะชั่ว จะทุกข์ จะสุขทั้งมวล มันสำเร็จอยู่ที่จิตใจอันเดียวเท่านั้น จิตใจนี้เท่ากับพระเจ้าองค์หนึ่ง ทุกข์สุข ดีชั่วล้วนสำเร็จมาจากดวงจิตทั้งสิ้น ควรจะสมมุติเรียก

ได้ว่าพระเจ้าสร้างโลกได้องค์หนึ่งเหมือนกัน เพราะโลกจะตั้งอยู่ได้ด้วยสันติสุข ก็ด้วยอำนาจแห่งจิตใจนี้เอง โลกที่จะอันตรธานสูญไปก็ด้วยอำนาจจิตใจนี้เอง ฉะนั้นจึงควรที่จะอบรมส่วนสำคัญของโลกทั่วๆ ไป คือจิตให้เป็นสมาธิเพื่อให้เป็นหลักทรัพย์ไว้ในใจ คือ สมาธิ อันเป็นเครื่องสะสมไว้ซึ่งธาตุต่างๆ ที่เรียกว่า กุศลธรรม คือความดีเมื่อธาตุทั้งหลายเหล่านี้ได้ผสมกันถูกส่วนดีแล้ว ก็จะเป็นกำลังของท่าน เพื่อเป็นเครื่องทำลายซึ่งข้าศึกศัตรูต่างๆ กลางคือกิเลสและบาปกรรมทั้งปวง ท่านมีปัญญาที่ได้ศึกษาไว้แล้ว ฉลาดรอบรู้ในทางโลกและทางธรรม ในทางดีและทางชั่ว ปัญญาของเหล่านั้นก็เท่ากับดินระเบิด แต่ท่านมิได้อัดเข้าไปในลูกกระสุนคือสมาธิจิต ดินระเบิดของท่านนั้นเก็บไว้นานมักจะชื้น และขึ้นราไปถ้าท่านเผลอ ไฟร่วงไส่ คือ ราคะ โทสะ โมหะ ครอบงำแล้วขณะใดมันก็จะไหม้ดินระเบิดของท่านแล้วมันก็จะลามถึงตัวท่านเอง ฉะนั้นให้รีบอัดเข้าไว้ในลูกกระสุนหรือลูกระเบิดนั้นเสียถึงคราวข้าศึกศัตรูมารุกรานเข้าเมื่อไร ก็จะวางหรือยิงซึ่งระเบิดเหล่านั้น เพื่อสังหารศัตรู คือ ความชั่ว ได้ในทันที

ผู้ฝึกหัดสมาธิย่อมได้ที่พึ่งของตน สมาธิเปรียบเหมือนป้อมหรือหลุมเพลาะ ปัญญาเปรียบเหมือนอาวุธ ทำสมาธิเปรียบเหมือนอัดดินเข้าในกระสุน หรือฝังตัวอยู่ในป้อม ฉะนั้นสมาธินี้เป็นสิ่งสำคัญและมีคุณานิสงส์มากทีเดียว ศีลอันเป็นเบื้องต้นแห่งมรรคก็ไม่ค่อยจะยากเท่าไรนัก ปัญญาอันเป็นเบื้องปลายแห่งมรรคก็ไม่ค่อยจะยากเท่าไรนักส่วนสมาธิอันเป็นท่ามกลางแห่งมรรคต้องพยายามหน่อย เพราะเป็นการบังคับปรับปรุงกันในด้านจิตใจ จริงอยู่การทำสมาธินั้นเปรียบเหมือนปักเสาสะพานกลางแม่น้ำย่อมเป็นสิ่งลำบาก แต่เมื่อปักลงได้แล้วย่อมเป็นประโยชน์แก่ศีลและปัญญา ศีลนั้นเหมือนปักเสาสะพานในฝั่งนี้ ปัญญาเหมือนปักเสาสะพานข้างฝั่งโน้น แต่ถ้าเสากลาง "สมาธิ" ท่านไม่ปักแล้ว ท่านจะทอดสะพานข้ามแม่น้ำคือโอฆะสงสารไปได้อย่างไร

พุทธบริษัททั้ง ๔ ผู้จะเข้าถึง พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์โดยถูกต้องแล้วมีหนทางช่องเดียวเท่านั้น คือภาวนา เมื่อภาวนาจนจิตสงบเป็นสมาธิได้แล้ว ย่อมเกิดปัญญา ปัญญาในที่นี้ไม่ใช่ปัญญาธรรมดา ปัญญาที่เกิดขึ้นเฉพาะในการทำจิต เช่น ปุพเพนิวาสานุสติญาณ จุตูปปาตญาณ, ญาณ

ทั้ง ๓ นี้ย่อมเกิดขึ้นแก่ผู้ปฏิบัติในทางจิตใจเรียกว่า ญาณจักษุ คือตาใจ ส่วนพุทธบริษัทเหล่าใด ที่ยังศึกษาวิชาอยู่ในทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ระคนกันอยู่ ก็เท่ากับศึกษาวิชาอยู่กับพวกครูทั้งหก ยังไม่สามารถที่จะรู้แจ้งเห็นจริงได้ดังพระพุทธเจ้าที่ไปเรียนวิชาอยู่กับพวกครูทั้งหก ก็ไม่สามารถจะตรัสรู้ธรรมได้ พระองค์จึงได้หวลมาระลึกในทางจิตใจ ได้ดำเนินปฏิบัติไปด้วยลำพังพระองค์เองด้วยการตั้งกำหนดอานาปานํ ฯ เป็นเบื้องต้นจนจบบรรลุถึงที่สุดพุทธบริษัททั้งหลายเมื่อยังแสวงหาวิชาอยู่ในทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ก็เท่ากับศึกษาวิชาอยู่กับพวกครูทั้งหกฉะนั้น ตราบใดมาตั้งใจระลึกถึงลมหายใจของตนซึ่งมีปรากฏอยู่ทุกรูปทุกนาม จนกว่าจิตสงบลงเป็นสมาธินั่นแลจะมีโอกาสได้พบของจริง คือ พุทธะ คนบางคนยังเข้าใจไปต่าง ๆอยู่เช่น เข้าใจว่า สมาธิไม่ต้องทำทำปัญญาเลยทีเดียว เรียกว่าปัญญา–วิมุติ การเข้าใจเช่นนี้ไม่ถูกความจริง ปัญญาวิมุติกับเจโตวิมุติ สองประการนี้ย่อมมีสมาธิเป็นรากฐานจึงจะเป็นไปได้ ต่างกันแต่จะมากหรือน้อยเท่านั้น คือ ลักษณะของปัญญาวิมุตินั้นครั้งแรกต้องมีการไตร่ตรองพินิจพิจารณาเรื่องราวเหตุการณ์ต่างๆเสียก่อนจิตจึง

ค่อยสงบเมื่อจิตสงบแล้วเกิดวิปัสสนาญาณขึ้นมาอีกครั้งหนึ่ง จนรู้แจ้งเห็นจริงในสัจจธรรมทั้ง ๔ นี้เป็นลักษณะของปัญญาวิมุติ ส่วนเจโตวิมุตินั้นไม่ต้องมีการพินิจพิจารณาเท่าไรนัก เป็นแต่ข่มจิตให้สงบลงถ่ายเดียว จนกว่าจะเป็นอัปปานาสมาธิ วิปัสสนาญาณก็บังเกิดขึ้นในทันทีและได้รู้แจ้งเห็นจริงตามความเป็นจริงที่เรียกว่า เจโตวิมุติ คือได้เจริญสมาธิก่อนแล้วจึงเกิดปัญญาทีหลัง วิมุติทั้งสองมีความหมายต่างกันดังนี้ ปัญญาอันใดที่พุทธบริษัทได้ศึกษาเล่าเรียนรอบรู้ในพุทธวจนะพร้อมทั้งอรรถและพยัญชนะโดยสมบูรณ์แล้ว ได้ชื่อว่าเป็นผู้มีความรู้อันกว้างขวางสามารถที่จะชี้แจงอรรถาธิบายในข้ออรรถข้อธรรมได้โดยเรียบร้อยชัดเจน แต่ไม่บำเพ็ญสมาธิให้เกิดมีขึ้นในตนก็เปรียบประหนึ่ง บุคคลที่ขับขี่เครื่องบินไปในอากาศสามารถจะมองเห็นเมฆและเดือนดาวได้โดยชัดเจน แต่เครื่องบินที่ตนขับขี่อยู่นั้นได้เที่ยวร่อนเร่ไปในอากาศจนลืมสนามที่ร่อนลง ก็น่าจะลำบากหนักใจอยู่ ถ้าร่อนขึ้นไปข้างบนก็จะหมดอากาศหายใจมัวจะร่อนไปร่อนมาอยู่ น้ำมันอันเป็นเชื้อเพลิงก็จะหมดสิ้นไป ในที่สุดก็จะเผ่นลงมาด้วยอำนาจแห่งการหมดกำลังของตน เผ่นลงมาในป่า เผ่นลงมาในทะเล ซึ่งไม่ใช่สนามบินย่อมต้องได้รับโทษ เช่น คนบาง

พวกที่มีความรู้สูงแต่มีความประพฤติเหมือนคนป่าคนดงคนเขาคนทะเลคนเหล่านี้อย่างนี้ก็มี นี่ก็เพราะเพลินอยู่ในอากาศนักปราชญ์บัณฑิตผู้ติดอยู่ในความรู้ความคิดของตนว่าสูงอยู่แล้ว ไม่ก่อสร้างบำเพ็ญสมาธิให้เกิดขึ้น ถือเสียว่าสมาธิเป็นคั่นต่ำ ควรเจริญปัญญาวิมุตติทีเดียว ย่อมได้รับโทษเหมือนคนขับขี่เครื่องบินที่ร่อนอยู่ในอากาศไม่แลเห็นสนามฉะนั้น ผู้บำเพ็ญสมาธิก็เท่ากับเป็นผู้สร้างสนามบินไว้อย่างดี เมื่อมีปัญญาก็จะถึงวิมุตติอันปลอดภัย อีกนัยหนึ่งเช่นเดียวกับคนเดินทางย่อมเดินขาเดียวไม่ได้ฉะนั้น แต่จะหนักไปในทางใดก็สุดแท้แต่นิสัยวาสนาของบุคคลนั้นต่างหาก ฉะนั้นพุทธบริษัทควรที่จะบำเพ็ญใน ศีล สมาธิและปัญญา ให้ครบถ้วนจึงจะเป็นผู้สมบูรณ์ในการนับถือพระพุทธศาสนา มิฉะนั้นจะเรียกเป็นผู้รู้อริยสัจจ์ ๔ ได้อย่างไร เช่น มรรคก็ต้องมีศีล สมาธิ ปัญญา จึงจะเรียกว่ามรรคสัจจ์ เมื่อไม่ทำให้เกิดขึ้นในตนก็ย่อมไม่รู้ เมื่อไม่รู้จะละได้อย่างไร โดยมากธรรมดาคนเรามักชอบแต่ผลไม่ชอบเหตุ เช่นต้องการแต่ความดีความบริสุทธิ์ แต่เหตุแห่งความดีความบริสุทธิ์ไม่ทำให้สมบูรณ์ ก็ย่อมจนกันอยู่เรื่อยไป ตัวอย่างในทางโลก คนที่ชอบเงินแต่ไม่ชอบทำงานคนเช่นนั้นจะเป็นพลเมืองดีมีทรัพย์ได้อย่างไร

เมื่อความจนบังคับเข้าแล้วย่อมทำทุจริตโจรกรรมได้ฉันใด พุทธบริษัทไม่ชอบเหตุแต่มุ่งผลก็ย่อมจนอยู่ฉันนั้น เมื่อใจจนแล้วย่อมแสวงหาความดีในทางอื่น เช่น โลก ลาภ ยศ และสรรเสริญสุข ซึ่งเป็นอามิสอยู่ในโลก มันย่อมเป็นไปทั้งรู้นั้นแหละ นี่ก็เพราะรู้ไม่จริงและรู้ไม่จริงก็คือทำไม่จริงนั่นเอง มรรคสัตว์ซึ่งเป็นของจริงนั้นย่อมมีอยู่ตามธรรมดา ศีลก็มีจริง สมาธิมีจริง ปัญญามีจริง วิมุติมีจริง แต่คนเราไม่จริงจึงไม่เห็นของจริง บำเพ็ญศีลไม่จริงทำสมาธิไม่จริง ปัญญาก็ไม่จริง เมื่อเราทำไม่จริงก็ไม่ได้ของจริง จะได้ก็ของเทียมของปลอมเท่านั้น เมื่อใช้ของเทียมของปลอมย่อมได้รับโทษ ฉะนั้นพวกเราจึงควรที่จะต้องแสดงความจริงให้ปรากฏขึ้นในใจตนเอง เมื่อความจริงปรากฏก็จะได้ดื่มรสของธรรม รสของธรรมย่อมชนะรสของโลกทั้งหมด ฉะนั้นจึงได้เรียบเรียง อานาปานสติ ๗ แบบนี้เพื่อเป็นแนวทางต่อไป

สวัสดี

พระอาจารย์ ธมฺมธโร (ลี)

วัดอโศการาม

จังหวัดสมุทรปราการ

วิธีทำสมาธิเบื้องต้น

ต่อไปนี้จะอรรถาธิบายข้อปฏิบัติในทางสมาธิภาวนา ว่าจะต้องทำกันอย่างไร ก่อนที่จะทำกิจเบื้องต้นนั้น ให้นั่งคุกเข่าประนมมือด้วยความตั้งใจ นอบน้อมถึงพระรัตนตรัย แล้วเปล่งวาจาดังต่อไปนี้

อรหัง สัมมาสัมพุทโธ ภควา, พุทธัง ภควันตัง อภิวาเทมิ (กราบลงหนหนึ่ง นี้ไหว้พระพุทธ)

สวากขาโต ภควตา ธัมโม, ธัมมัง นมัสสามิ (กราบลงหนหนึ่ง นี้ไหว้พระธรรม)

สุปฏิปันโน ภควโต สาวกสังโฆ, สังฆัง นมามิ (กราบลงหนหนึ่ง นี้ไหว้พระสงฆ์)

ลำดับนี้ตั้งใจปฏิบัติบูชาด้วย กาย วาจา ใจ กล่าวคำนอบน้อมพระสัมมาสัมพุทธเจ้าว่า **นโม ตัสสะ ภควโต อรหโต สัมมา-สัมพุทธัสสะ** (๓ หน) แล้วปฏิญาณตนถือเอาพระรัตนตรัยเป็นที่พึ่งที่ระลึกของตน ที่เรียกว่าพระไตรสรณคมน์ ว่าตามบาลี ดังนี้

พุทธัง สรณัง คัจฉามิ
ธัมมัง สรณัง คัจฉามิ
สังฆัง สรณัง คัจฉามิ
ทุติยัมปิ พุทธัง สรณัง คัจฉามิ
ทุติยัมปิ ธัมมัง สรณัง คัจฉามิ
ทุติยัมปิ สังฆัง สรณัง คัจฉามิ
ตติยัมปิ พุทธัง สรณัง คัจฉามิ
ตติยัมปิ ธัมมัง สรณัง คัจฉามิ
ตติยัมปิ สังฆัง สรณัง คัจฉามิ

ต่อนั้นให้อธิษฐานใจถึงพระไตรสรณคมน์ให้มั่นก่อนว่า ข้าพเจ้าขอถึงพระพุทธเจ้า องค์อรหันต์ผู้ละกิเลสขาดจากสันดาน กับพระธรรมเจ้า กล่าวคือคำสอนของพระองค์ที่เป็นปริยัติธรรม ปฏิบัติธรรม ปฏิเวธธรรม กับพระสังฆเจ้ากล่าวคือ พระโสดาบัน พระสกิทาคามี พระอนาคามี พระอรหันต์ ว่า เป็นสรณะที่พึ่งที่ระลึกนับถือของข้าพเจ้าตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไปตราบเท่าชีวิตของข้าพเจ้านี้แล

พุทธัง ชีวิตัง ยาวนิพพานัง สรณัง คัจฉามิ
ธัมมัง ชีวิตัง ยาวนิพพานัง สรณัง คัจฉามิ
สังฆัง ชีวิตัง ยาวนิพพานัง สรณัง คัจฉามิ

ต่อจากนั้นให้เจตนาวิรัติละเว้นในส่วนองค์ศีล ๕ ศีล ๘ ศีล ๑๐ หรือศีล ๒๒๗ ตามภูมิของตนที่ตนสามารถจะรักษาได้แล้วว่าคำสมาทานรวมลงในที่แห่งเดียวกันอีกว่า

๑. **อิมานิ ปัญจ สิกขาปทานิ สมาทิยามิ** (ให้ว่า ๓ หน นี้สำหรับศีล ๕) แปลว่า ข้าพเจ้าสมาทานเอาซึ่งสิกขาบททั้งหลาย ๕ คือ **ปาณา** ฯ ไม่ฆ่าสัตว์, **อทินนา** ฯ ไม่ลักทรัพย์, **กาเม** ฯ ไม่ประพฤติผิดในกาม, **มุสา** ฯ ไม่กล่าวคำเท็จ, **สุรา** ฯ ไม่ดื่มสุราเมรัย (เป็น ๕ ข้อ)

๒. **อิมานิ อัฏฐ สิกขาปทานิ สมาทิยามิ** (ให้ว่า ๓ หน นี้สำหรับศีล ๘) แปลว่า ข้าพเจ้าขอสมาทานเอาซึ่งสิกขาบททั้งหลาย ๘ คือ **ปาณา** ฯ ไม่ฆ่าสัตว์, **อทินนา** ฯ ไม่ลักทรัพย์, **อพรหมจริยา** ฯ ไม่ประพฤติร่วมสังวาสกับหญิงชายทั้งปวง, **มุสา** ฯ ไม่พูดเท็จ, **สุรา** ฯ ไม่ดื่มสุราเมรัย, **วิกาลโภ** ฯ ไม่กินอาหารในเวลาตะวันบ่ายไปแล้ว, **นัจจคี** ฯ **มาลา** ฯ ไม่

ดูการละเล่นและตกแต่งประดับประดาอัตตภาพร่างกาย เพื่อความสวยงามต่าง ๆ, **อุจจาฯ** ไม่นั่งนอนบนเตียงตั่งที่สูงเกินประมาณ และฟูกเบาะที่ยัดด้วยนุ่นและสำลี (เป็น ๘ ข้อ)

๓. **อิมานิ ทส สิกขาปทานิ สมาทิยามิ** (ให้ว่า ๓ หน นี้สำหรับศีล ๑๐) แปลว่า ข้าพเจ้าสมาทานเอาซึ่งสิกขาบททั้งหลาย ๑๐ คือ **ปาณา ฯ อทินนา ฯ อพรหม-จริยา ฯ มุสา ฯ สุรา ฯ วิกาลโภ ฯ นัจจคี ฯ มาลา ฯ อุจจาฯ ชาตรู ฯ** ไม่ให้รับเงินทองใช้สอยด้วยตนเอง (เป็น ๑๐ ข้อ)

๔. ศีล ๒๒๗ ให้ว่าดังนี้

ปาริสุทโธ อหัง ภันเต ปาริสุทโธติ มัง พุทโธ ธาเรตุ
ปาริสุทโธ อหัง ภันเต ปาริสุทโธติ มัง ธัมโม ธาเรตุ
ปาริสุทโธ อหัง ภันเต ปาริสุทโธติ มัง สังโฆ ธาเรตุ

เมื่อทำความบริสุทธิ์ของตนด้วยกาย วาจา ใจ ต่อคุณพระพุทธเจ้า พระธรรมเจ้า พระสังฆเจ้า แล้วกราบลง ๓ หน แล้วจึงค่อยนั่งราบลง ประนมมือไหว้ทำใจให้เที่ยง แล้วเจริญพรหมวิหาร ๔ ถ้าแผ่ไปไม่เจาะจงเรียกว่า **อัปปมัญญาพรหมวิหาร** ว่าโดยคำบาลีย่อ ๆ ให้สะดวกแก่ผู้จำยากก่อน ดังนี้

เมตตา คือจิตคิดเมตตารักใคร่ ปรารถนาให้ตนและสัตว์ทั้งหลายเป็นสุขทั่วหน้ากัน

กรุณา คือจิตคิดกรุณา เอ็นดู สงสารตนและคนอื่น

มุทิตา คือจิตอ่อนน้อม พลอยยินดีในกุศลของตนและคนอื่น

อุเบกขา คือจิตคิดวางเฉยในสิ่งที่ควรปล่อยวาง

ต่อนี้ให้นั่งขัดสมาธิ เอาขาขวาทับขาซ้าย มือขวาทับมือซ้าย ตั้งกายให้ตรง ดำรงสติให้มั่นอย่าให้พื้นเพือนประนมมือไหว้แล้วระลึกถึงคุณพระพุทธ พระธรรม พระ-สงฆ์ แต่ในใจว่า **พุธโธ เม นาโถ** พระพุทธเจ้าเป็นที่พึ่งของข้าพเจ้า **ธัมโม เม นาโถ** พระธรรมเป็นที่พึ่งของข้าพเจ้า **สังโฆ เม นาโถ** พระสงฆ์เป็นที่พึ่งของข้าพเจ้า แล้วว่าซ้ำอีกว่า **พุทโธ ๆ ธัมโม ๆ สังโฆ ๆ** แล้วปล่อยมือลงข้างหน้า บริกรรมภาวนาแต่คำเดียวว่า **พุทโธ** ๓ หน

ต่อจากนั้น ให้นึกถึงลมหายใจเข้าออกคือให้นับลมเป็นคู่ ๆ ดังนี้ **พุท** ลมเข้า **โธ** ลมออก อย่างนี้ไปจนถึง ๑๐ ครั้ง

แล้วให้ตั้งต้นใหม่อีกดังนี้ คือ ลมเข้า **พุทโธ** หนหนึ่ง ลมออก **พุทโธ** หนหนึ่ง ภาวนาอย่างนี้ไปจนถึง ๗ หน

แล้วให้ตั้งต้นใหม่อีกดังนี้คือ ลมเข้าลมออกให้ภาวนา **พุทโธ** หนหนึ่ง ทำอย่างนี้ไปจนถึง ๕ หน

แล้วให้ตั้งต้นใหม่อีกดังนี้คือ ลมเข้าออกหนหนึ่งให้ภาวนา **พุทโธ** ๓ คำ ทำอย่างนี้ไปจนครบ ๓ วาระของลมเข้าและลมออก

ต่อนั้นให้บริกรรมแต่ **พุทโธ** คำเดียว ไม่ต้องนับลมอีกต่อไปปล่อยลมตามสบายทำใจให้นิ่ง ๆ ไว้ที่ลมหายใจเข้าออกที่มีในช่องจมูก เมื่อลมออกอย่าส่งจิตออกตามลม เมื่อลมเข้าอย่าส่งจิตเข้าตามลม ทำความรู้สึกอย่างกว้างขวางเบิกบาน แต่อย่าสะกดจิตให้มากเกินไป ให้ทำใจสบาย ๆ เหมือนเราหายใจออกไปในอากาศโปร่งฉะนั้น

ทำจิตให้นิ่งอยู่เหมือนเสาที่ปักไว้ในริมฝั่งทะเล น้ำทะเลขึ้น เสาก็ไม่ขึ้นตาม น้ำทะเลลง เสาก็ไม่ลงตาม

เมื่อทำจิตนิ่งสงบได้ในขั้นนี้แล้วให้หยุดคำภาวนา **พุทโธ** นั้นเสีย กำหนดความรู้สึกไว้เฉพาะลมหายใจ แล้ว

ค่อยขยับจิตเลื่อนเข้าไปตามกองลม คือกองลมที่สำคัญ ๆ อันจะทำให้เกิดความรู้สึกต่าง ๆ เช่น

ทิพพจักขุ ตาทิพย์,

ทิพพโสต หูทิพย์,

เจโตปริยญาณ รู้ใจคนอื่น,

ปุพเพนิวาสานุสสติญาณ ระลึกชาติได้

จุตูปปาญาณ รู้จักความเกิดตายแห่งสัตว์ต่าง ๆ

นานาธาตุวิชชา วิชาความรู้ในเรื่องของธาตุต่าง ๆ ที่เกี่ยวเนื่องถึงอัตตภาพร่างกาย อันเป็นประโยชน์แก่ร่างกาย ธาตุเหล่านี้ ย่อมเกิดขึ้นจากฐานของลมหายใจ

ฐานที่ ๑ ให้ตั้งจิตใจไว้ที่ จมูก

แล้วค่อยเลื่อนไป **กลางหน้าผาก** อันเป็นฐานที่ ๒ ทำความรู้สึกอย่างกว้างขวาง ทำจิตให้นิ่งไว้ที่หน้าผากแล้วกลับมาที่จมูก ให้เพ่งขึ้นเพ่งลงในระหว่างจมูกกับหน้าผาก ราวกับขึ้นบนภูเขาฉะนั้น ทำให้ได้สัก ๗ เที่ยว แล้วก็นิ่งไว้ที่หน้าผาก อย่าให้จิตลงมงที่จมูกอีก

ต่อนั้นให้ตามเข้าไปในฐานที่ ๓ คือ **กลางกระหม่อมข้างนอก** แล้วหยุดนิ่งอยู่กลางกระหม่อม ทำความรู้สึกอย่าง

กว้างขวาง สูดลมในอากาศเข้าไปในศีรษะกระจายลมครู่หนึ่ง จึงกลับลงมาที่หน้าผาก กลับไปกลับมาในระหว่างหน้าผาก กลับกลางกระหม่อมอยู่เช่นนี้สัก ๑ เที่ยว แล้วก็นิ่งอยู่กลางกระหม่อม

ตามเข้าไปในฐานที่ ๔ อีก คือลงในสมองที่ กลางกระโหลกศีรษะ ให้นิ่งอยู่สักครู่หนึ่ง จึงเลื่อนจิตให้ออกไปที่กลางกระหม่อมข้างนอก กลับไปกลับมาติดต่อกันในระหว่างกลางสมองกับกลางกระหม่อมข้างนอก แล้วก็นิ่งอยู่ที่สมอง ทำความรู้สึกให้กว้างขวาง กระจายลมอันละเอียดจากสมองให้ลงไปเบื้องต่ำ

เมื่อทำจิตมาถึงตอนนี้แล้วบางทีจะเกิดนิมิตของลมขึ้นเป็นต้นว่า รู้สึกขึ้นในศีรษะแลเห็นหรือรู้สึกให้เสียว ๆ ให้เย็น ๆ ร้อน ๆ ให้เป็นไอเป็นหมอกสลัว ๆ ขึ้น บางทีก็มองเห็นกระโหลกศีรษะของตัวเอง ถึงอย่างนั้นก็อย่าให้มีความหวั่นไหวไปตามนิมิตที่ปรากฏถ้าเราไม่ปรารถนาที่จะให้เป็นเช่นนั้น ก็ให้สูดลมหายใจเข้าไปยาว ๆ ถึงหัวอก นิมิตเหล่านั้นก็จะหายไปทันที

เมื่อเห็นนิมิตอันใดอันหนึ่งเกิดขึ้นแล้ว ให้ตั้งสติรู้อยู่ที่นิมิต แต่ให้เอานิมิตเดียว สุดแท้แต่นิมิตอันใดเป็นที่สบาย เมื่อจับนิมิตได้แล้วให้ขยายนิมิตนั้นออกไปให้โตเท่าศีรษะ นิมิตที่ขาวสว่างนั้นมีประโยชน์แก่กายแก่ใจ คือเป็นลมบริสุทธิ์สะอาด ลมบริสุทธิ์สะอาดนี้ ย่อมเป็นเครื่องฟอกโลหิตในร่างกายของท่านได้อย่างดี สามารถจะบรรเทาหรือกำจัดทุกขเวทนาในร่างกายได้

เมื่อทำได้เท่าศีรษะของตนแล้ว ให้เลื่อนลงไปตั้งไว้ในฐานที่ ๕ คือ **ทรวงอก** แล้วให้นึกเอานิมิตแห่งลมไปตั้งไว้ขยายออกให้เต็มทรวงอก ทำลมอันนั้นให้ขาวให้สว่างกระจายลมกระจายแสงสว่างไปทั่วขุมขนจนกว่าจะมองเห็นส่วนต่าง ๆ ของร่างกายปรากฏเป็นภาพขึ้นมาเอง ถ้าไม่ต้องการภาพอันนั้นก็ให้สูดลมหายใจยาว ๆ เสีย ๒–๓ ครั้ง ภาพนั้นก็จะหายไปทันที แล้วกระทำจิตให้นิ่งอยู่โดยกว้างขวาง แม้จะมีนิมิตรอะไรผ่าวมาในรัศมีแห่งลมอย่างเพิ่งไปจับเอา อย่าทำจิตหวั่นไหวไปตามนิมิต ประคองจิตไว้ให้ดี ทำจิตให้เป็นหนึ่ง พยายาสตั้งจิตไว้ในอารมณ์อันเดียว คือลมหายใจ

อันละเอียด และขยายลมอันละเอียดนั้นให้กว้างขวางออกไปทั่วสรรพางค์กาย

เมื่อทำจิตถึงตอนนี้ จะค่อยเกิดวิชาความรู้ขึ้นตามลำดับ กายของเราก็จะเบาเหมือนปุยนุ่น ใจก็จะเอิบอิ่มนิ่มนวล วิเวกสงัด ได้รับความสุขกาอสบายจิตเป็นอย่างยิ่ง เมื่อต้องการวิชาความรู้แล้ว ให้ทำอย่างนี้จนกว่าจะชำนาญในการเข้า ในการออก ในการตั้งอยู่ เมื่อทำได้อย่างนี้แล้วนิมิตของลมคือ แสงสว่างขาว ๆ เป็นก้อนเป็นกลุ่มเหล่านั้นจะทำเมื่อไรก็เกิดขึ้นได้ เมื่อต้องการวิชาความรู้ต่างๆ ก็ทำให้จิตนิ่ง วางอารมณ์ทั้งหมดให้เหลืออยู่แต่ความสว่างความว่าอย่างเดียว เมื่อประสงค์สิ่งใดในส่วนวิชาความรู้ภายในและภายนอกของตนเองและผู้อื่น ก็ให้นึกขึ้นในใจครั้งหนึ่งหรือสองครั้ง ก็จะเกิดความรู้หรือนิมิตเป็นภาพปรากฏขึ้นทันทีเรียกว่า มโนภาพ

ถ้าจะให้ดีและชำนาญในสิ่งเหล่านี้ ให้ศึกษากับท่านผู้เคยปฏิบัติในทางนี้จะดีมาก เพราะวิชาตอนนี้เป็นวิชาที่เกิดขึ้นจากสมาธิอย่างเดียวเท่านั้น วิชาในเรื่องสมาธินั้นมีอยู่ ๒

แผนก คือ เป็นไปกับด้วย โลกีย์ อย่างหนึ่ง เป็นไปกับด้วย โลกุตตระ อย่างหนึ่ง

วิชาโลกีย์ คือติดความรู้ความเห็นของตนเองนี้หนึ่ง ติดสิ่งทั้งหลายที่มาปรากฏให้เรารู้เราเห็นนี้อย่างหนึ่ง วิชาก็ดี สิ่งที่ให้เรารู้เราเห็นด้วยอำนาจแห่งวิชาก็ดี เป็นของจริงและของไม่จริงเจือปนอยู่ด้วยกันทั้งสิ้น แต่ของจริงในที่นี้เป็นส่วนสังขารธรรมทั้งสิ้น ขึ้นชื่อว่าสังขารแล้วย่อมไม่เที่ยงไม่มั่นคงถาวร

ฉะนั้นเมื่อต้องการโลกุตตระต่อไป ให้รวมสิ่งที่เรารู้เราเห็นทั้งหมดเข้ามาเป็นจุดอันเดียว คือ เอกัคคตารมณ์ ให้เห็นเป็นสภาพอันเดียวกันทั้งหมด เอาวิชาความรู้ทั้งหลายเหล่านั้นเข้ามารวมอยู่ในจุดอันนั้น จนรู้แจ้งเห็นจริงว่าทั้งหลายเหล่านี้เกิดขึ้นแล้วย่อมไปเป็นธรรมดา แล้วอย่ายึดถือในสิ่งที่รู้ที่เห็นมาเป็นของของตน อย่ายึดถือความรู้ความเห็นที่เกิดจากตนมาเป็นของของตน ให้ปล่อยวางไปเสียตามสภาพ ถ้าไปยึดอารมณ์ก็เท่ากับยึดทุกข์ ยึดความรู้ของตนจะเกิดเป็นเหตุแห่งทุกข์คือสมุทัย

ฉะนั้น จิตที่นิ่งเป็นสมาธิแล้วเกิดวิชา ๆ นั้นเป็นมรรคสิ่งที่ให้เรารู้ต่าง ๆ ที่ผ่านไปผ่านมาเป็นทุกข์ จิตเราอย่าเข้าไปยึดเอาวิชา อย่าเข้าไปยึดเอาอารมณ์ที่มาแสดงให้เรารู้ ปล่อยวางไปตามสภาพ ทำจิตให้สบายๆ ไม่ยึดจิต ไม่สมมติจิตของตนเองว่า เป็นอย่างนั้นอย่างนี้ ถ้ายังสมมติตนเองอยู่ตราใดก็เป็นอวิชชาอยู่ตราบนั้น

เมื่อรู้ได้โดยอาการอย่างนี้ก็จะกลายเป็นโลกุตตรขึ้นในตน จะเป็นบุญกุศลอย่างประเสริฐสูงสุด ในฐานะที่เป็นมนุษย์พุทธบริษัทของพระพุทธเจ้า ถ้าจะสรุปให้สั้นเข้าแล้วหลักในการปฏิบัติก็มีดังนี้ คือ

๑. *กำจัดอารมณ์ที่ชั่วออกจากจิตให้หมด*

๒. *ทำจิตให้อยู่ในอารมณ์ที่ดี*

๓. *อารมณ์ที่ดีต่าง ๆ ให้ตอนเข้าไปรวมอยู่ในจุดอันเดียว ที่เรียกว่า* เอกัคคตารมณ์

๕. *พิจารณาอารมณ์หนึ่งนั้นให้เป็น* อนิจจัง *ไม่เที่ยง* ทุกขัง *ไม่ทุกข์* อนัตตา *ไม่ใช่ตัวตน สัตว์บุคคลว่างเปล่า*

๕. วางอารมณ์ที่ดีและอารมณ์ชั่วไปตามสภาพของอารมณ์

เพราะดีและชั่วย่อมอยู่ด้วยกัน มีสภาพเสมอกัน วางจิตไว้ตามสภาพของจิต รู้ไว้ตามสภาพแห่งรู้ รู้นั้นไม่จักเกิด ไม่รู้จักดิบ นั้นแลคือ สันติธรรม ดีก็รู้ ดีไม่ใช่รู้ รู้ไม่ใช่ดี ชั่วก็รู้ รู้ไม่ใช่ชั่ว ชั่วไม่ใช่รู้ คือ รู้ไม่ติดความรู้ รู้ไม่ติดสิ่งที่รู้ นั้นแหละคือธรรมชาติธาตุแท้อันบริสุทธิ์ผุดผ่องเหมือนน้ำที่อยู่ในใบบัวฉะนั้น จึงเรียกว่า อสังขตธาตุ เป็นธาตุแท้

เมื่อใครทำได้เช่นนี้ ก็จะเห็นของดีวิเศษเกิดขึ้นในใจแห่งตน จะเป็นกุศลวาสนาบารมีของท่านผู้ปฏิบัติในทาง สมถกัมมัฏฐาน วิปัสสนากัมมัฏฐาน จะได้ผล ๒ ประการ ดังกล่าวคือ

โลกียผล ที่จะให้สำเร็จประโยชน์อนามัยของร่างกายแห่งท่านและคนอื่นทั่วๆ ไปในสากลโลกนี้ประการหนึ่ง

ประการที่ ๒ จะได้ โลกุตตรผล อันเป็นประโยชน์อนามัยในด้านจิตใจของท่าน มีความสุข ความเยือกเย็นและความราบรื่นชื่นบานก็จะถึงพระนิพพานเป็นเบื้องหน้าไม่ต้องเกิด แก่ เจ็บ ตาย

ได้อรรถาธิบายมาโดยย่อ พอเป็นหัวข้อปฏิบัติของท่านพุทธบริษัทผู้นับถือพระพุทธศาสนา หากท่านมีความสงสัยขัดข้องจากการปฏิบัติตามแนวความคิดดังกล่าวไว้ในตำราเล่มนี้โดยประการใด ๆ ต้องการจะศึกษาจากผู้ให้แนวความคิดที่กล่าวมานี้ ยินดีที่จะส่งเสริมชี้แจงข้อสงสัยของท่านตามกำลังความสามารถของผู้เขียนเพื่อให้สำเร็จสันติสุขในทางพระศาสนาโดยทั่วหน้ากัน

สำหรับผู้ปฏิบัติทั่ว ๆ ไป ควรที่จะยึดเอาวิธีที่ ๒ ดังต่อไปนี้ ซึ่งจะได้รับความสะดวกสบายกว่าแบบที่ ๑ ที่กล่าวมาแล้ว

วิธีทำอานาปานสติแบบที่ ๒

มีข้อสำคัญอยู่ ๗ ข้อ คือ

๑. ให้ภาวนา **พุท** ลมเข้ายาว ๆ **โธ** ลมออกยาว ๆ ก่อน ๓ ครั้ง หรือ ๗ ครั้ง (คำภาวนากับลมให้ยาวเท่ากัน)

๒. ให้รู้จักลมเข้าลมออกโดยชัดเจน

๓. ให้รู้จักสังเกตลมในเวลาเข้าออกว่า มีลักษณะอย่างไร สบายหรือไม่สบาย กว้างหรือแคบ ขัดหรือสะดวก ช้าหรือเร็ว สั้นหรือยาว ร้อนหรือเย็น ถ้าไม่สบายก็ให้เปลี่ยนแปลงแก้ไขจนได้รับความสะดวกสบาย เช่น เข้ายาวออกยาวไม่สบาย ให้เปลี่ยนเป็นเข้าสั้นออกสั้นเป็นต้น จนกว่าจะได้รับความสบาย

เมื่อได้รับความสบายสะดวกดีแล้ว ให้กระจายลมที่สบายนั้นไปในส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย เช่นสูดลมเข้าไปที่ท้ายทอยปล่อยลงไปในกระดูกสันหลังให้ตลอด

ถ้าเป็นเพศชายให้ปล่อยไปตามขาขวาทะลุถึงปลายเท้าแล้วกระจายไปในอากาศ แล้วก็กลับมาสูดใหม่ปล่อยเข้าไปในท้ายทอย ปล่อยลงไปในกระดูกสันหลัง ปล่อยไปตามขาซ้ายทะลุถึงปลายเท้า แล้วกระจายไปในอากาศแล้วก็กลับมาปล่อยตั้งแต่ท้ายทอยผ่านไหล่ซ้ายถึงข้อศอกข้อมือทะลุถึงปลายนิ้วกระจายไปในอากาศแล้วก็ปล่อยลงคอหอยกระจายไปที่ขั้วปอด ขั้วตับ กระจายเรื่อยลงไปจนถึงกระเพาะเบากระเพาะหนัก แล้วก็สูดลมหายใจเข้าไปตรงกลางอก ทะลุไป

จนถึงลำไส้ กระจายลมสบายเหล่านี้ให้ทั่วถึงกันได้ จะได้รับความสะดวกสบายขึ้นมาก

ถ้าเป็นเพศหญิงให้กระจายลมทางซ้ายก่อน เพราะเพศหญิงและชายเส้นประสาทต่างกัน

๔. ให้รู้จักขยายลมออกเป็น ๔ แบบ คือ

(๑) *เข้ายาวออกยาว*

(๒) *เข้าสั้นออกสั้น*

(๓) *เข้าสั้นออกยาว*

(๔) *เข้ายาวออกสั้น*

แบบใดเป็นที่สบายให้เอาแบบนั้น หรือทำให้สบายได้ทุกแบบยิ่งดี เพราะสภาพของบุคคล ลมหายใจย่อมเปลี่ยนแปลงได้ทุกเวลา

๕. ให้รู้จักที่ตั้งของจิต ฐานไหนเป็นที่สบายของตัว ให้เลือกเอาฐานนั้น (คนที่เป็นโรคเส้นประสาทปวดศีรษะห้ามตั้งข้างบน ให้ตั้งอย่างสูงตั้งแต่คอหอยลงไป และห้ามสะกดจิตสะกดลม ให้ปล่อยลมตามสบาย ปล่อยใจตามลมเข้าลมออกให้สบาย แต่อย่าให้หนีไปจากวงของลม) ฐานเหล่านั้นได้แก่

(๑) ปลายจมูก

(๒) กลางศีรษะ

(๓) เพดาน

(๔) คอหอย

(๕) ลิ้นปี่

(๖) ศูนย์ (สะดือ)

นี้ฐานโดยย่อคือที่พักของลม

๖. ให้รู้จักขยายจิต คือ ทำความรู้สึกให้กว้างขวางออกไปทั่วสรรพางค์กาย

๗. ให้รู้จักประสานลม และขยายจิตออกให้กว้างขวางให้รู้ส่วนต่าง ๆ ของลมซึ่งมีอยู่ในร่างกายนั้นก่อนแล้วจะได้รู้ในส่วนอื่นทั่ว ๆ ไปอีกมาก คือ ธรรมชาติลมมีหลายจำพวก ลมเดินในเส้นประสาท ลมเดินหุ้มเส้นประสาททั่ว ๆ ไป ลมกระจายออกจากเส้นประสาทแล่นแทรกแซงไปทั่วทุกขุมขน ลมให้โทษและให้คุณย่อมมีปนกันอยู่โดยธรรมชาติของมัน

สรุปแล้วก็คือ

๑. เพื่อช่วยให้พลังงานที่มีอยู่ในร่างกายทุกส่วนของ

คนเราทุกคนให้ดีขึ้น เพื่อต่อสู้สิ่งต่าง ๆ ในตัว เช่นไม่สบายในร่างกายเป็นต้น

๒. เพื่อช่วยความรู้ที่มีอยู่แล้วในตัวของคนทุกคนให้แจ่มใสขึ้น เพื่อเป็นหลักวิชา วิมุติ วิสุทธิ์ ความหมดจดสะอาดในทางจิตใจ

หลักอานาปานสติ ทั้ง ๗ ข้อนี้ ควรถือไว้เป็นหลักสูตร เพราะเป็นเรื่องสำคัญของอานาปานสติทั้งสิ้น

เมื่อรู้เรื่องสำคัญเหล่านี้แล้ว ก็เท่ากับว่า เราได้ตัดถนนเส้นใหญ่ ส่วนถนนซอยนั้นไม่สำคัญ คือส่วนปลีกย่อยของอานาปานสตินั้นยังมีอยู่อีกมาก แต่ไม่ค่อยสำคัญ

ฉะนั้น จึงควรปฏิบัติและดำเนินตามแบบนี้ไว้ให้มาก ท่านจะได้รับความปลอดภัยเป็นอย่างยิ่งทีเดียว ถ้าท่านรู้จักการปรับปรุงแก้ไขลมหายใจของตัวเองโดยสมบูรณ์เรียบร้อยแล้ว ก็เท่ากับว่าคนในบ้านของท่านเป็นคนดี ส่วนปลีกย่อยนั้นเปรียบเหมือนคนนอกบ้านคือแขก ถ้าคนในบ้านของเราดี คนนอกบ้านก็ต้องดีไปตามเรา

คนนอกบ้านหรือแขกในที่นี้ได้แก่นิมิตต่าง ๆ และลมสัญจรที่จะต้องผ่านไปผ่านมา ในรัศมีแห่งลมของเราที่ทำอยู่

เช่น นิมิตต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นจากลมให้ปรากฏเป็นรูป บางทีเกิดเป็นแสงสว่างขึ้น บางทีปรากฏเป็นรูปคนหรือรูปสัตว์ เป็นตัวเองหรือคนอื่น บางคราวเกิดนิมิตขึ้นทางหู เช่น ได้ยินเสียงคำพูดของบุคคลผู้อื่น จำได้บ้างไม่ได้บ้าง บางคราวให้ปรากฏกลิ่นต่าง ๆ ขึ้นทางจมูก บางทีก็เหม็นเหมือนซากศพ บางคราวหายใจเข้าไปให้เกิดความอิ่มเอิบซึมซาบไปทั่วสรรพางค์กาย จนไม่รู้สึกหิวข้าวหิวน้ำ บางคราวให้เกิดสัมผัสขึ้นในทางกาย ให้มีอาการอุ่น ๆ ร้อน ๆ เย็น ๆ ชา ๆ ส่ายไปส่ายมาตามสรรพางค์กาย บางทีให้ผุดขึ้นทางจิตใจซึ่งเราไม่เคยนึกคิดก็เกิดขึ้นได้

สิ่งทั้งหลายเหล่านี้ ชื่อว่า **แขก** ก่อนที่เราจะรับแขกเหล่านี้ให้ปรับปรุงจิตและลมหายใจของตัว ให้เรียบร้อยและมั่นคงเสียก่อน จึงค่อยรับแขก การที่เราจะต้องรับแขกเหล่านี้เราต้องบังคับปรับปรุงแขกให้อยู่ในอำนาจของเราเสียก่อน ถ้าแขกไม่อยู่ในอำนาจบังคับบัญชาของเรา อย่าพึงไปคลุกคลีกับเขา ๆ อาจจะนำความเสื่อมเสียมาสู่เราได้ ถ้าหากเรารู้จักปรับปรุงเขา สิ่งเหล่านั้นก็จะเป็นเครื่องสนับสนุนเราต่อไป

การปรับปรุงนั้น ได้แก่การเจริญ **ปฏิภาคนิมิต** คือ ให้ขยายสิ่งที่ปรากฏมานั้นให้เป็นไปตามอำนาจแห่งจิต คือ ทำให้เล็ก ให้โต ให้ใกล้ ให้ไกล ให้เกิด ให้ดับ ให้มีข้างนอกข้างในก็ได้ สิ่งเหล่านี้จะเป็นประโยชน์ในการทำจิตถ้าคล่องแคล่วชำนาญในนิมิตเหล่านี้ ก็จะกลายเป็นวิชา เช่น ตาทิพย์ เห็นรูปโดยไม่ต้องลืมตา หูทิพย์ ฟังเสียงได้ จมูกทิพย์ดมกลิ่นไกลได้ ลิ้นทิพย์ ดื่มรสของธาตุต่าง ๆ ซึ่งมีอยู่ในอากาศธาตุอันจะเป็นประโยชน์แก่ร่างกาย สามารถป้องกันความหิวความอยากได้ สัมผัสอันเป็นทิพย์ก็จะเกิดขึ้นในทางกาย เช่น เราต้องการความเย็นก็จะเย็นขึ้น ต้องการความร้อนก็จะร้อนขึ้น ต้องการความอุ่นก็จะปรากฏขึ้น ต้องการความเข้มแข็งของร่างกายก็จะมีขึ้น เพราะธาตุทั้งหลายที่จะให้เป็นประโยชน์แก่ร่างกาย ซึ่งมีอยู่ในโลกก็จะแล่นเข้ามาปรากฏในกายของเรา **ดวงใจ** ก็จะเป็นทิพย์ และมีอำนาจสามารถจะทำให้เกิดญาณจักขุ เช่น **ปุพเพนิวาสานุสสติญาณ** ระลึกชาติได้ **จุตูปปาตญาณ** รู้จักความเกิดตายของสัตว์ว่ามาอย่างไรไปอย่างไร อาจทราบได้ **อาสวักขยญาณ** ความรู้เป็นเหตุที่จะฟอกอาสวกิเลสให้สิ้นไป ถ้าเราเป็นผู้มี

สติปัญญาย่อมรับแขกมาทำงานในบ้านของเราได้เป็นอย่างดี นี่เป็นส่วนปลีกย่อยในการปฏิบัติอานาปานสติโดยย่อ

ฉะนั้นสิ่งทั้งหลายที่กล่าวมาให้ทบทวนดูให้ดี อย่าพึงยินดีในสิ่งที่ปรากฏ อย่างพึงยินร้ายหรือปฏิเสธในสิ่งที่ปรากฏ ควรตั้งจิตเป็นกลางทบทวนดูให้รอบคอบละเอียดลออเสียก่อนว่า เป็นของควรเชื่อถือได้หรือไม่ มิฉะนั้นจะเป็นเหตุให้สำคัญผิดไปก็มี ดี ชั่ว ถูก ผิด สูง ต่ำ ทั้งหมดมันสำคัญอยู่ที่ดวงจิตของเรา ฉลาดหรือโง่ รู้จักพลิกแพลงดัดแปลงแก้ไขเมื่อดวงจิตของเราเป็นผู้โง่อยู่แล้ว แม้ของสูงอาจจะกลายเป็นของต่ำ ของดีอาจจะกลายเป็นของชั่ว

ถ้าหากเราได้รู้เรื่องราวต่าง ๆ ของลมและส่วนปลีกย่อยของลมก็จะได้รู้ในอิรยสัจจธรรม นอกจากนั้นยังเป็นหนทางบรรเทาทุกข์ของร่างกายได้อย่างดีอีกตัวสติเป็นตัวยาลม อานาปานสติ เป็นน้ำกระสาย เมื่อสติเข้าไปฟอกแล้วย่อมบริสุทธิ์ ลมที่ระบริสุทธิ์จะส่งไปฟอกโลหิตต่าง ๆ ในร่างกายให้สะอาด เมื่อโลหิตสะอาดแล้วเป็นเหตุจะบรรเทาโรคภัยต่าง ๆ ในตัวได้ ถ้าเป็นผู้มีโรคเส้นประสาทประจำอยู่แล้วก็จะหายได้อย่างดีทีเดียว

นอกจากนี้ก็ยังสามารถจะสร้างความเข้มแข็งของร่างกายให้ได้รับความสุขยิ่งขึ้น เมื่อร่างกายได้รับความสุข จิตใจก็สงบได้อย่างดี เมื่อจิตสงบได้เช่นนั้นย่อมเกิดกำลังสามารถที่จะระงับเวทนาในเวลาที่นั่งสมาธิให้ทนทานได้หลายชั่วโมงเมื่อกายสงบจากเวทนาจิตย่อมสงบ ปราศจากนิวรณ์ได้อย่างดีกายก็มีกำลัง ใจก็มีกำลัง เรียกว่า **สมาธิพลัง** เมื่อสมาธิมีกำลังเช่นนั้นแล้วย่อมเกิดปัญญา สามารถจะแลเห็นทุกข์สมุทัย นิโรธ มรรค แจ้งประจักษ์ขึ้นในลมหายใจของตัวที่มีอยู่ทุกคน

ถ้าจะอธิบายก็ได้ความอย่างนี้ คือ ลมหายใจเข้าออกเป็นทุกขสัจจ์ ลมเข้าเป็นชาติทุกข์ ลมออกเป็นมรณทุกข์ ไม่รู้จักลมเข้าไม่รู้จักลมออก ไม่รู้ลักษณะของลม เป็นสมุทัยสัจจ์ ลมออกรู้ว่าออก ลมเข้ารู้ว่าเข้า รู้ลักษณะของลมโดยชัดเจนเป็นสัมมาทิฏฐิองค์อริยมรรค คือมีความเห็นถูกต้องตามความเป็นจริงของลมหายใจ หายใจแบบใดไม่สบายก็รู้และรู้จักวิธีแต่งลมหายใจของตัวว่าแบบนี้ไม่สบาย เราจะต้องหายใจแบบนี้จึงจะเป็นที่สบาย นี้เรียกว่า **สัมมาสังกัปปะ ดำริชอบ**

จิตตสังขารซึ่งนึกคิดวิตกวิจารณ์ในกองลมทั้งปวงอยู่โดยชอบ ชื่อว่า **สัมมาวาจา วาจาชอบ**

รู้จักวิธีปรับปรุงลมหายใจของตนโดยวิธีการต่าง ๆ เช่น หายใจเข้ายาวออกยาว หายใจเข้าสั้นออกสั้น หายใจเข้าสั้นออกยาว หายใจเข้ายาวออกสั้น จนไปถูกลมอันเป็นที่สบายแห่งตน ดังนี้ชื่อว่า **สัมมากัมมันตะ การงานชอบ**

รู้จักทำลมหายใจฟอกโลหิตในร่างกาย ให้สะอาดบริสุทธิ์แล้วส่งไปหล่อเลี้ยงหทัยวัตถุ รู้จักแต่งลมให้เป็นที่สบายของร่างกาย รู้จักประกอบลมให้เป็นที่สบายแห่งดวงจิต หายใจเข้าไปอิ่มกาย อิ่มจิต นี้เรียกว่า **สัมมาอาชีวะ เลี้ยงชีวิตชอบ**

รู้จักพยายามเปลี่ยนลมหายใจของตนจนเป็นที่สบายกายสบายจิต ถ้ายังไม่ได้รับความสบายเกิดขึ้นในตัวก็พากเพียรพยายามอยู่เรื่อยไปอยู่อย่างนั้น นี้เรียกว่า **สัมมาวายามะ เพียรชอบ**

รู้ลมหายใจเข้าออกทุกขณะเวลา และรู้กองลมต่าง ๆ ที่มีอยู่ในร่างกายเช่น ลมพัดขึ้นเบื้องบน ลมพัดลงเบื้องต่ำ ลมพัดในท้อง ลมพัดในลำไส้ ลมพัดไปตามชิ้นเนื้อซาบซ่าน

ไปทั่วทุกขุมขน มีสติสัมปชัญญะตามรู้อยู่ทุกขณะลมหายใจเข้าออก นี้เรียกว่า **สัมมาสติ ระลึกชอบ**

ดวงจิตสงบอยู่ในเรื่องของลมอย่างเดียว ไม่ไปเหนี่ยวเอาอารมณ์อย่างอื่นเข้ามาแทรกแซง ทำไปจนลมละเอียดเป็นอัปปนาฌาณ จนกว่าจะเกิดวิปัสสนาญาณขึ้นในที่นั้นเรียกว่า **สัมมาสมาธิ**

นึกถึงลมเรียกว่า **วิตก** กระจายลมขยายลมเรียกว่า **วิจารณ์** ลมได้รับความสะดวกทั่วถึงแล้วก็อิ่มกายอิ่มจิต เรียกว่า **ปีติ** กายไม่กระวนกระวาย ใจไม่กระสับกระส่ายก็เกิดสุขเมื่อได้รับความสุขแล้ว จิตย่อมไม่ส่ายไปสู่อารมณ์อื่น ย่อมแนบสนิทอยู่นับอารมณ์เดียว เรียกว่า **เอกัคคตารมณ์** ตั้งใจไว้ชอบ นี้เรียกว่าสัมมาสมาธิเบื้องต้นในองค์อริยมรรค

มรรคสัจจ์ทั้งหมดที่กล่าวมาคือ ศีล สมาธิ ปัญญาเข้ามาสันนิบาตในดวงจิตได้แล้วโดยสมบูรณ์ ย่อมทำให้รู้แจ้งในกองลมทั้งปวงว่า หายใจอย่างนี้เป็นเหตุให้เกิดกุศลจิต หายใจอย่างนั้นเป็นเหตุให้เกิดกุศลจิต แลไม่ติดอยู่ในกายสังขารคือลม ไม่ติดอยู่ในวจีสังขาร ไม่ติดอยู่ในจิตสังขาร

ทั้งฝ่ายดีและฝ่ายชั่ว ปล่อยวางไตตามสภาพแห่งความเป็นจริง นี้เรียกว่า **นิโรธสัจจ์**

ถ้าจะย่นอริยสัจจ์ ๔ ให้สั้นเข้าไปอีกอย่างหนึ่งก็คือ ลมหายใจเข้าออกเป็น **ทุกข์สัจจ์** ไม่รู้จักลมหายใจเข้า ไม่รู้จักลมหายใจออกเป็น **สมุทัยสัจจ์** หรือวิชาโมหะ ทำให้แจ้งในกองลมทั้งปวงจนละได้ไม่ยึดถือ เรียกว่า **นิโรธสัจจ์** ที่มีสติสัมปชัญญะประจำอยู่ในกองลมเรียกว่า **มรรคสัจจ์**

เมื่อปฏิบัติได้เช่นนี้ก็ชื่อว่า เป็นผู้ปฏิบัติถูกต้องตามแนวทางของอานาปานสติ เป็นผู้มีวิชา อาจรู้ของจริงทั้ง ๔ อย่างได้อย่างชัดเจน ย่อมถึงวิมุติ

วิมุตินั้นคือดวงจิตที่ไม่เข้าไปติดอยู่ในเหตุฝ่ายต่ำอันได้แก่ ทุกข์ สมุทัย ไม่ติดอยู่ในเหตุฝ่ายสูงผลฝ่ายสูงคือ มรรคและนิโรธ ไม่ติดอยู่ในสิ่งที่ให้เรารู้ ไม่ติดอยู่ในความรู้ ไม่ติดอยู่ในรู้ แยกสภาพธรรมไว้เป็น ๆ ได้เช่นนี้ชื่อว่าเป็นผู้มี **วิชาวิมุติ** คือ รู้จักเบื้องต้น เบื้องปลายและท่ามกลาง วางไปตามสภาพแห่งความเป็นเองที่เรียกว่า **สพฺเพ ธมฺมา อนตฺตา**

การติดอยู่ในสิ่งที่ให้เรารู้คือธาตุ ขันธ์ อายตนะ เหล่านี้เป็น **กามุปปาทาน**

ติดวิชาความรู้ของตัวเป็น **ทิฏฐุปปาทาน**

ไม่รู้จักตัวรู้คือพุทธะ เป็น **สีลัพพตุปปาทาน** ย่อมเป็นเหตุให้หลงกายสังขาร วจีสังขาร และจิตสังขาร อันเกิดจากอวิชชา

พระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระองค์ย่อมเป็นผู้สมบูรณ์ทั้งเหตุทั้งผล พระองค์มิได้เข้าไปยึดในเหตุฝ่ายต่ำ ผลฝ่ายต่ำ มิได้เข้าไปยึดในเหตุฝ่ายสูง ผลฝ่ายสูง อยู่นอกเหตุ เหนือผล สุข ทุกข์ พระองค์ก็มีใช้ แต่พระองค์มิได้ติดสุขติดทุกข์ ดี ชั่ว พระองค์ก็รู้อยู่โดยสมบูรณ์ อัตตาและอนัตตาพระองค์ก็มีอยู่โดยสมบูรณ์ แต่พระองค์ก็มิได้ไปยึดถือในเรื่องราวเหล่านั้น วัตถุอันเป็นที่ตั้งแห่งสมุทัยก็มีใช้ แต่พระองค์ก็มิได้ติด มรรคคือปัญญา พระองค์ก็มีใช้ พระองค์รู้จักแต่งพระองค์ด้วยพิธีการต่าง ๆ เช่น แต่งโง่ แต่งฉลาด แล้วรู้จักใช้โง่ ใช้ฉลาดในกิจพระศาสนา

ส่วนนิโรธเล่าพระองค์ก็มีใช้มิได้ยึดถือคือไม่มีการติดในสิ่งเหล่านั้น จึงเรียกว่าเป็นผู้สมบูรณ์ได้จริง ก่อนที่พระองค์

จะละได้เช่นนั้น พระองค์ก็ต้องบำเพ็ญให้เกิดมีขึ้นโดยสมบูรณ์ เสียก่อน แล้วจึงค่อยปล่อยวางเป็นการปล่อยวางด้วยความสมบูรณ์มั่งมี มิใช่จะวางจะปล่อยด้วยความยากความจนอย่างบุคคลธรรมดา แม้พระองค์ทรงวางแล้วก็ยังมีใช้อยู่ พระองค์มิได้ทรงปฏิเสธในการที่พระองค์ได้บำเพ็ญ ศีล สมาธิ ปัญญา มาตั้งแต่ยังมิได้ตรัสรู้ จนได้รู้แจ้งเห็นจริงแล้วก็ยังทรงใช้ศีลสมาธิและปัญญา อยู่ทุกประการ จนวันเสด็จดับขันธ์เข้าสู่ปรินิพพาน ตราบถึงขณะจิตที่นิพพานนั้นก็ยังบำเพ็ญสมาธิสมาบัติอยู่ คือ **พระองค์ได้เสด็จปรินิพพานในระหว่างรูปฌานและอรูปฌาน**

เพราะฉะนั้นพุทธบริษัททั้งหลายก็ไม่น่าที่จะปฏิเสธศีลสมาธิปัญญากันเสีย คนบางคนจะถือศีลก็กลัวสีลัพพตปรามาส บางคนจะบำเพ็ญสมาธิก็กลัวโง่กลัวบ้าก็มี แท้จริงคนเรามีความโง่ความบ้าประจำอยู่แล้ว การกระทำสมาธิจิตนั้นเป็นเรื่องแก้โง่แก้บ้าต่างหาก ถ้าได้ศึกษาโดยทางที่ถูกต้องย่อมเกิดปัญญาอันบริสุทธิ์ เหมือนเพชรพลอยที่เจียระไนแล้วย่อมเกิดแสงขึ้นในตัวของมันเองโดยธรรมชาตินั้นแล จึงเรียก

ว่าเป็นตัวปัญญาที่แท้ขึ้นเฉพาะตัว ที่เรียกว่าเป็น **ปัจจัตตัง** เป็นได้เฉพาะตัว รู้ได้เฉพาะตัว

แต่โดยมากคนเราเข้าใจผิด ไม่รู้จักลักษณะของปัญญา ไปถือเอาปัญญาไม่แท้มาทับของแท้เสียคล้าย ๆ กับว่าเอาปรอทมาทากระจกแล้วมองเห็นเงาของตัวและคนอื่นได้โดยอาศัยของอื่นมาฉาบทาก็เข้าใจว่าตัวเป็นผู้ฉลาดมองเห็นธรรมลักษณะอย่างนี้ก็เท่ากับว่าลิงส่องกระจกเงาเท่านั้นเอง ตัวเดียวก็จะต้องกลายเป็นสองตัว ก็จะเล่นเงาของตนอยู่อย่างนี้เรื่อยไป ถ้าปรอทหลุดออกจากบานกระจกเมื่อไร ลิงตัวนั้นก็จะหน้าตาซบเซาอยู่โดยไม่รู้ตัวว่าเงานั้นมันมาจากเรื่องอะไร

ฉันใดบุคคลผู้ได้ปัญญาที่ไม่แท้ไม่จริง คิดเอาเดาเอาตามสัญญาอารมณ์ ว่าตนรู้ตนเห็น โดยปราศจากความรู้สึกตนเอง แล้วก็จะได้รับความทุกข์โศก ในคราวประสบกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นเฉพาะหน้าเมื่อภายหลัง

ฉะนั้นส่วนสำคัญของปัญญาโดยธรรมชาติ ในทางพระพุทธศาสนาย่อมเกิดขึ้นจากการอบรมดวงจิตโดยเฉพาะเหมือนแสงเพชรที่เกิดในตัวของมันเอง ย่อมมีรัศมีดีแผ่โดยรอบและเกิดแสงสว่างได้ทั้งในที่มืดและที่สว่าง ส่วนเงาใน

กระจกนั้นใช้ได้สำหรับในสถานที่แจ้งมีแสงสว่างส่องเห็น ถ้าเอาเข้าไปในที่มืดแล้วจะใช้ส่องเงาตัวเองไม่ได้เลย ไม่เหมือนแสงเพชรแสงพลอยที่เจียระไนยแล้วย่อมมีแสงได้ทั่วไปฉะนั้น พระองค์จึงได้ทรงแสดงไว้ว่า ปัญญาไม่มีที่ลับและปิดบังได้ ในโลกนั้นแล เรียกว่าปัญญารตนังเป็นตัวที่จะทำลายเสียได้ ซึ่งอวิชชาตัณหาและอุปาทาน ก็จะบรรลุคุณธรรมอย่างสูงสุด คือพระนิพพาน ไม่เจ็บ, ไม่ตาย, ไม่สาบไม่สูญ มีอยู่โดยธรรมชาติของธรรมเรียกว่า **อมต**

โดยมากคนเรามักจะต้องการแต่ปัญญา-และวิมุติ เมื่อเป็นเช่นนี้ก็ไม่อาจจะเป็นไปได้ เอะอะก็อนิจจัง ทุกขัง อนัตตากันเสียเลยทีเดียว สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าก่อนที่พระองค์จะปฏิเสธ **อนิจฺจํ** ของไม่เที่ยงนั้น พระองค์ได้ทำ ได้รู้จนปรากฏเห็นเป็นของเที่ยงเสียก่อน ก่อนที่จะปฏิเสธ **ทุกฺขํ** พระองค์ก็ได้ทำทุกข์อันนั้นให้เป็นสุขเสียก่อน และก่อนที่จะปฏิเสธ **อนตฺตา** ที่ไม่ใช่ตัวตนนั้น พระองค์ก็ได้ทำอนัตตาให้เป็นอัตตาขึ้นเสียก่อน จึงได้เห็นของเที่ยงของจริงที่แอบอิงอยู่ใน **ทุกฺขํ อนิจฺจํ อนตฺตา** แล้วก็ได้รวบรวมยอดแห่งธรรมเหล่านั้นเข้ามาเป็นอันเดียว เช่นทำ **ทุกฺขํ อนิจฺจํ อนตฺตา**

ให้เป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน นี้เป็นหมวดหนึ่ง นับเป็นพวกเดียวกัน มีลักษณะเสมอกันหมดทั้งโลก

ส่วน **นิจฺจํ สุขํ อตฺตา** นี้เป็นอีกหมวดหนึ่ง เป็นสังขารธรรม พระองค์ทรงปล่อยได้แล้วในส่วนสังขารโลกและสังขารธรรม ไม่ข้องอยู่ในของเที่ยงและของไม่เที่ยง ไม่ข้องอยู่ในทุกและสุข ไม่ข้องอยู่ในอัตตาและอนัตตา จึงได้นามว่า วิมุติ วิสุทธิ์ นิพพาน ไม่ต้องไปยึดสังขารธรรมและสังขารโลกทั้งหมด นี้เป็นลักษณะของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าที่พระองค์ได้ทรงบำเพ็ญมา

แต่ปฏิปทาของพุทธบริษัททั้งหลายส่วนมากมักจะ**เป็นผู้รู้ก่อนเกิด เป็นผู้เลิศก่อนทำ** ต้องการแต่ความละความพ้นกันฝ่ายเดียว ถ้าละโดยปราศจากเหตุอันสมบูรณ์แล้วมันจะเลละ ถ้าพ้นโดยปราศจากเหตุแล้วมันจะผิดสำหรับคนผู้ปรารถนาดีอยากเป็นแต่คนดี เหตุประกอบของตนโดยอาการเช่นนั้นมีแล้วหรือยังถ้าหากว่าไม่ต้องการสร้างเหตุแห่งความละความพ้นโดยสมบูรณ์ แล้วพวกเราจะพ้นไปได้อย่างไร พระพุทธเจ้าพระองค์ยังทรงแสดงไว้ว่า ศีล ปราบ

กิเลสอย่างหยาบที่เป็นวิติกมโทษที่เกิดขึ้นทางกาย ทางวาจาออกเสียได้

สมาธิปราบกิเลสอย่างกลางมี กามฉันทะ พยาปาทะ ถีนมิทธะ อุทัจจกุกกุจจะ และวิจิกิจฉา เป็นต้น

ส่วนปัญญาปราบกิเลสอย่างละเอียดมี อวิชชา ตัณหา อุปาทาน เป็นต้น

คนบางคนที่มีปัญญาฉลาดหลักแหลม สามารถจะอธิบายข้ออรรถข้อธรรมได้อย่างชัดเจนแจ่มแจ้ง แต่กิเลสเพียงหยาบ ๆ อันเป็นคู่ปรับแห่งศีล แค่นี้ก็ยังละกันไม่ค่อยจะออก นี่คงจะเป็นเพราะขาดความสมบูรณ์แห่งศีลสมาธิปัญญากระมัง จึงได้เป็นไปอย่างนั้น ศีลก็คงเป็นศีลอย่าง**เปลือก ๆ** สมาธิก็คงเป็นสมาธิอย่าง **เปื้อนเปรอะ** ปัญญาก็คงเป็นปัญญาอย่าง **เลอะเลือน**เคลือบเอา เสมอเหมือนกับด้วยบานกระจกที่ทาด้วยปรอทฉะนั้น จึงไม่สามารถเป็นเหตุให้สำเร็จความมุ่งหวังของพุทธบริษัทได้ตกอยู่ในลักษณะมีดที่คมนอกฝัก คือฉลาดในเชิงพูด เชิงคิด แต่ดวงจิตไม่มีสมาธิ นี่เรียกว่า **คมนอกฝัก พักไข่นอกรัง** คือแสวงหาความดีแต่ภายนอก ไม่อบรมจิตใจของตนให้เป็นไปในทางสมาธิ

ปักหลักกองทราย คือเที่ยวยึดถือเอาสิ่งที่ไม่เป็นสาระแก่ตนมาเป็นสรณะที่พึ่ง ย่อมให้โทษ เมื่อเป็นเช่นนี้ก็ชื่อว่า เป็นผู้ที่ยังไม่ได้ที่พึ่งอันเป็นแก่นสาร

ฉะนั้น จึงควรที่จะต้องสร้างเหตุให้เป็นไปด้วยดี เพราะธรรมทั้งหลายย่อมไหลมาแต่เหตุ ดังนี้

อตฺตนา โจทยตฺตานํ ปฏิมํเส ตมตฺตนา

จงเตือนตน ฝึกฝนใจด้วยตนเอง จงเร่งคิดพิจารณา (อานาปานสติ) ของตนด้วยตนเทอญ

คำกรวดน้ำอุทิศส่วนบุญให้แก่ญาติและใคร ๆ ได้หมด

สพฺเพ สตฺตา สทา โหนฺตุ อเวรา สุขชีวิโน

ขอสัตว์ทั้งหลายอย่าได้เป็นผู้มีเวรแก่กันและกัน จงเป็นผู้ดำรงชีพอยู่เป็นสุขทุกเมื่อเทอญ

กตํ ปุญฺญผลํ มยฺหํ สพฺเพ ภาคี ภวนฺตุ เต

ขอสัตว์ทั้งหลาย จงเป็นผู้ได้เสวยผลบุญที่ข้าพเจ้าได้บำเพ็ญด้วยกายวาจาใจแล้วนั้นเทอญ

(ถ้าจะอุทิศให้ญาติให้นึกถึงชื่อบุคคลผู้ตายไปมีบิดา มารดา นาย .... นาง........ สุดแท้แต่เราประสงค์ให้แก่คนใด)

คำนมัสการพระบรมธาตุ พระอรหันตธาตุ และพระพุทธรูป ซึ่งเป็นปูชนียวัตถุที่พุทธบริษัทเคารพสักการะทั่ว ๆ ไป เพื่อให้เป็นศิริมงคลแก่ท่านทั้งหลาย

กราบ ๓ หนแล้วให้ว่า มโน ตัสสะ ภควโต อรหโต สัมมาสัมพุทธัสสะ (๓ หน) แล้วว่าไตรสรณคมน์โดยย่อ ดังนี้

(๑) พุทธัง ธัมมัง สังฆัง สรณัง คัจฉามิ

(๒) รัตนัตตเอ ปมาเทน ทวารตเยน กตัง สัพพัง อปราธัง ขมถ เม ภันเต

(๓) วันทามิ ภันเต เจติยัง สัพพัง สัพพัตถ ฐาเน สุปติฏฐิตัง สาริรังกธาตุง มหาโพธิง พุทธรูปัง สักการัง ตัตถ อหัง วันทามิ ธาตุโย อหัง วันทามิ ธาตุโส อิจเจตัง รัตนัยตยัง อหัง วันทามิ สัพพทา

(๔) พุทธปูชา มหาเชตะวันโต ธัมมปูชา มหัปปัญโญ สังฆปูชา มหาโภควโห

พุทธัง ชีวิตัง ยาวนิพพานัง สรณัง คัจฉามิ

ธัมมัง ชีวิตัง ยาวนิพพานัง สรณัง คัจฉามิ

สังฆัง ชีวิตัง ยาวนิพพานัง สรณัง คัจฉามิ

จบแล้วกราบ ๓ หน

(๕) คาถาประจำองค์พระที่ติดอยู่กับตนเอง ควรว่าคาถานี้ท่องสวดประจำตัวจะดีมาก ดังนี้คือ

อรหัง พุทโธ อิติปิโส ภควา นมามิหัง (นึก ๓-๗ ครั้ง) หรือสวดมนต์ประจำทุกวันเวลาก่อนเข้านอนได้ยิ่งดี

สิ่งทั้งหมดที่กล่าวมานี้ ขอให้ท่านที่ได้รับหนังสือเล่มนี้จงทดลอง ท่านจะได้ผลดีเกิดขึ้นอย่างที่ท่านไม่เคยคิดเห็นมาก่อนก็อาจจะเป็นได้ และเป็นสิ่งที่ไม่เหลือวิสัยของพวกเราทุกคน ฉะนั้นข้าพเจ้าขออุทิศกุศลที่ได้คิดแต่งหนังสือเล่มนี้ให้แก่ท่านทั้งหลาย ผู้รับพิมพ์แจกเป็นธรรมทาน และท่านที่ได้รับแจกไปแล้วก็ขอจงอนุโมทนาส่วนกุศลอันนี้ด้วย ถ้าท่านต้องการให้ยิ่ง ๆ ขึ้นไปก็จงปฏิบัติตามแนวทางที่กล่าวมานั้นเทอญ

ลักษณะความรู้ของคนในโลกมีอยู่ ๗ อย่าง คือ

๑. รู้มากมักล้นเลยดี

๒. รู้น้อยพลอยงงงัน

๓. รู้หมดปลดโลก

๔. รู้มากและรู้น้อยไม่มีจุดดุจหัวตอ

๕. รู้มากและรู้น้อยแต่มีจุดขุดรากเง่า

๖. รู้ไม่ทัน รู้ไม่เท่า เข้าไม่ถึง

๗. รู้เท่า รู้ทัน รู้ละ รู้แล้ว รู้ล้นเล็ดลอดหลุดไป

ต่อไปนี้จะได้รวบรัดวิธีปฏิบัติอานาปานให้เป็นองค์ฌานขึ้นตามหลักเกณฑ์ ดังต่อไปนี้

๑. "**ฌาน**" ฌานแปลว่า ความเพ่งอยู่ในอารมณ์อันเดียว เช่นกระทำลมหายใจ ดังต่อไปนี้เป็นตัวอย่าง

ข้อ ๑. **ปฐมฌาน** มีองค์ ๕ คือ

๑. **วิตก** ให้นึกถึงลมหายใจเข้าออกจนจำได้ไม่เผลอ (ตรึก)

๒. **เอกคฺคตา** ให้ประคองจิตไว้ในลมหายใจอย่าให้แส่ส่ายไปในสัญญาอารมณ์อื่น ๆ ประคองจิตไว้ ในเรื่องลมอย่างเดียวจนเกิดความสบายขึ้น (จิตถึงความเป็นหนึ่งอยู่กับลมหายใจ)

๓. **วิจารณ์** คือให้รู้จักขยายลมหายใจที่ได้รับความแล้วนั้น ให้ไปเชื่อมกับลมส่วนอื่นในร่างกายกระจายลมออกจนทั่วถึงกัน เมื่อร่างกายได้รับประโยชน์จากลมหายใจแล้วทุกขเวทนาก็สงบไป ร่างกายเต็มไปด้วยธาตุลมที่ดี (ตรอง) คือ เพ่งอยู่ในเรื่องของลมอย่างเดียว คุณธรรม ๓ อย่างนี้เข้าอยู่ในสายลมอันเดียวกันจึงเป็นปฐมฌานได้ สายลมอันนี้ย่อมแล่นเข้าถึงฌาน ๔ ได้

จิตก เอกคฺคตา วิจารณ์ สามประการนี้เป็นตัวเหตุ เมื่อเหตุเหล่านี้ทำให้สมบูรณ์ ดังกล่าวมา ก็จะได้รับผลเกิดขึ้น อันเป็นองค์ที่ ๔ คือ ปีติ ความอิ่มกาย อิ่มใจ ก็เกิดขึ้นดูดดื่มปราบปลื้มปราโมทย์ อยู่โดยลำพังกายและจิต

๕. **สุข** ความสบายกาย เกิดจากกายสงบ กายไม่กระสับกระส่าย (กายปสฺสทฺธิ) ใจสบาย ใจไม่กระสับกระส่าย มีความสบายรื่นเริง อยู่โดยลำพังไม่วอกแวก (วิตปสฺสทฺธิ)

ปีติ สุข สองอย่างนี้เป็นส่วนผล ปฐมฌานที่อธิบายมานี้ก็มีเหตุอย่างหนึ่งผลอย่างหนึ่งเท่านั้น เมื่อปีติและสุขมีกำลังมากขึ้น ลมก็ละเอียด เพราะอาศัยความเพ่งนานเข้าผลก็แรงขึ้น จึงเป็นเหตุให้ละวางวิตกวิจารณ์อันเป็นงานเบื้องต้นเสียได้ อาศัยเหตุอันเดียวคือ เอกคฺคตารมณ์ ก็เข้าสู่ทุติยญาน (มรรคจิต ผลจิต)

ข้อ ๒. **ทุติยฌาน** มีสามองค์ คือ

๑. ปีติ

๒. สุข

๓. เอกคคตา (มรรคจิต)

ได้แก่จิตที่เสวยผลมาจากปฐมฌาน ถ้าเข้าถึงทุติยฌาน ปีติก็มีกำลังแรงขึ้นอีก สุขก็มีกำลังแรงขึ้นอีก เพราะอาศัยความเพ่ง อยู่ในเหตุอันเดียว คือ เอกัคคอารมณ์เป็นผู้ดูงานต่อไป เพ่งลมหายใจละเอียดเข้านิ่งอยู่ด้วยความอิ่มกายอิ่มจิต สุขกาย สุขจิต ใจแน่แน่ว มั่นคงลงไปอีกกว่าเดิม เพ่งไปนาน ๆ ปีติและก็มีกำลังแล้ว แสดงลักษณะขยายตัวเข้าขยายตัวออก เอกัคคตารมณ์ก็เพ่งลงไปอีก ขยับจิตลงไปอีกให้ละเอียดจนพ้นจากลักษณะแห่งความไหวตัวของปีติและสุขแล้วจะเข้าถึง ตติยฌานต่อไป

ข้อ ๓. **ตติยฌาน** มีองค์สองคือ

๑. **สุข**

๒. **เอกัคคตา**

กายมีความสงบสงัด พ้นจากการไหวตัว เป็นกายวิเวก. ไม่มีเวทนาอันใดมารบกวน จิตก็เงียบสงัดเป็นจิตวิเวก ลมก็ละเอียดกว้างขวาง ปลอดโปร่ง มีรัศมีสีขาวซาบซ่านไปด้วยสรรพางค์กายคล้ายสำลี ระงับทุกขเวทนาของร่างกายได้หมด จดจ้องประคองไว้แต่ลมอันละเอียดและกว้างขวาง ดวงจิตมีอิสระ ไม่มีอารมณ์สัญญา อดีตอนาคต

มาแทรกดวงใจก็โพลงตัวอยู่โดยลำพัง ธรรมชาติทั้ง ๔ คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ เป็นสามัคคีกันทุกส่วน เกือบจะเรียกได้ว่าบริสุทธิ์ทั้งก้อนกายก็ได้ เพราะลมมีกำลังควบคุมปรนปรือธาตุส่วนอื่นให้สามัคคีกันเป็นอย่างดี สติเต็มกายเพ่งลงไปจิตก็แจ่มใส ร่างกายก็เบา ใจมีกำลังกล้า เวทนา คือ สุขก็สงบ กายก็สม่ำเสมอ ไม่มีความพลั้งเผลอใด ๆ เข้าแทรกเป็นเหตุให้ปล่อยวางความสุข อาการของความสุขก็สงบเพราะอาศัยธาตุทั้ง ๔ เสมอกัน ไม่มีลักษณะอาการเคลื่อนตัว ตัวเหตุเอกคุคตาก็มีกำลังเพ่งหนักลงไปก็ได้เข้าสู่จตุตถ-ฌานต่อไป

ข้อ ๔. **จตุตถฌาน** มีองค์สอง คือ

๑. อุเบกขา

๒. เอกคุคตา (สติ)

อุเบกขากับเอกคุคตาในฌาน ๔ นี้ มีความเพ่งอย่างแข็งแรงเหนียวแน่นมั่นคง ธาตุลมสงบไม่มีอาการ กระเพื่อมกระฉอกได้เลยจิตวางเฉยหมด อารมณ์อดีตอนาคต ธาตุลมอันเป็นส่วนปัจจุบันก็เงียบเฉยเปรียบเหมือนทะเลหรืออากาศที่ปราศจากคลื่นรบกวน รูปและเสียงย่อมแลเห็นและได้รู้ใน

ทางไกล เพราะอาศัยธาตุลม ซึ่งไม่มีอาการกระเพื่อมเคลื่อนไหวตัว เปรียบเหมือนจอหนังคอยรับรูปภาพที่ฉายออกมาให้แลเห็นและรู้เรื่องของภาพนั้น ๆ เป็นอย่างดี มีวิชาความรู้ขึ้นในดวงจิต รู้แล้วก็เฉยอยู่ จิตก็เฉย ลมก็เฉย เฉยไว้ทั้ง ๓ กาล นั่นแหละเรียกว่าเอคัคคตารมณ์ เพ่งอยู่ในความเฉยความเงียบของลม ลมทุกส่วนของร่างกายย่อมแล่นถึงกันสามารถที่จะหายใจได้ทุกขุมขน คือไม่ต้องใช้ลมหายใจทางจมูก เพราะลมหายใจกับลมส่วนอื่นเป็นพื้นเดียวกันหมดลมเต็มลมเสมอกัน ธาตุทั้ง ๔ มีลักษณะอย่างเดียวกันหมด จิตสงบเต็มที่ ความเพ่งก็แรง แสงก็แจ่มเป็นมหาสติปัฏฐานดวงจิตก็เบิกบานแจ่มใส เหมือนแสงไฟหรือแสงอาทิตย์ซึ่งไม่มีเครื่องปิดบังย่อมลุบโพลงส่องโลกให้สว่างไสวฉะนั้น จิตดวงนี้ย่อมมีรัศมีดีแผ่ทั่วไปลมก็มีรัศมี จิตก็มีรัศมีอย่างบริบูรณ์เพราะอาศัยความเพ่งแห่งสติ ความเพ่งก็แรงแสงก็แจ่มดวงจิตก็มีอำนาจ คุณธรรม ๔ ประการเข้าสันนิบาตทั้งหมด คือ สติปัฏฐานทั้ง ๔ ไม่มีอาการว่านั่น กาย เวทนา จิต ธรรมความเห็นที่ว่า ๔ นั้น ย่อมไม่มี จึงเรียกได้ว่า มหาสติปัฏฐานเพราะธรรม ๔ ประการไม่แตกแยกกัน ใจตั้งมั่นไม่หวั่นไหว

อาศัยความเพ่งอย่างแรง สติสัมปชัญญะก็รวมเข้าเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน เป็นสามัคคีธาตุสามัคคีธรรมโดยสมบูรณ์ ที่เรียกว่า เอกายนมรรคคือ ๔ ใน ๑ จึงเป็นเหตุให้เกิดมีกำลังกล้า เป็นชาคริยานุโยค องค์ตปธรรม กำจัดความมืดมิดปิดบังได้เป็นอย่างดี แสงสว่างของดวงจิตเมื่อเพ่งแรงเข้าอำ-นาจอันเกิดขึ้นจากการปล่อยวางอารมณ์ต่าง ๆ ดวงจิตก็มีกำลังตั้งอยู่โดยลำพัง เหมือนบุคคลที่ขึ้นไปอยู่บนยอดภูเขา ย่อมมีสิทธิ์อำนาจจุแลเห็นได้ในทิศต่าง ๆ ทั่วไปเครื่องอาศัยก็สูงคือธาตุลมเป็นเครื่องสนับสนุนให้เด่นเป็นอิสระ ฉะนั้นดวงจิตนี้จึงสามารถจะมองเห็นสถานที่ต่าง ๆ ของ ธาตุ ขันธ์อายตนะ ที่เรียกว่าสังขารธรรมทั้งปวงได้เป็นอย่างดี เปรียบเหมือนบุคคลที่เอากล้องขึ้นไปถ่ายพื้นโลกบนอากาศ สามารถที่จะดึงดูดเอาภาพต่าง ๆ ในพื้นโลกได้เป็นส่วนมากฉันใดใจบุคคลที่เข้าถึงลักษณะอย่างนี้ ย่อมรู้เห็นความเป็นจริงของโลกและธรรมได้เป็นอย่างดี (โลกวิทู) จะเกิดมีวิชชาขึ้นอีกอย่างหนึ่งในทางจิต ที่เรียกวิปัสสนาหรือวิชชา วิมุติเหล่านี้เป็นต้น ธาตุทั้ง ๔ เป็นธาตุกายสิทธิ์ ดวงจิตเป็นจิตตานุ-ภาพ เมื่อประสงค์ปรารถนาส่วนใดส่วนหนึ่ง อันเป็นส่วน

ของธรรมและโลก ก็ให้ขยับจิตเพ่งลมให้หนักและแรง กำลังจิตเข้าไปจ่อในธาตุอันบริสุทธิ์ ก็จะมีญาณผุดขึ้นในธาตุนั้น เปรียบเหมือนเข็มของแผ่นจานเสียงซึ่งจดจ่อลงไปย่อมเกิดเสียงของมนุษย์และสัตว์ปรากฏขึ้นในที่นั้น ฉันใดสติของคนเราจดจ่อเพ่งเล็งลงไปในอารมณ์อันสะอาด ต้องการรูปก็จะปรากฏรูป ต้องการเสียงก็จะปรากฏเสียง ไม่ว่าใกล้หรือไกล ย่อมรู้ได้ทั้งเรื่องโลกและเรื่องธรรม เรื่องตนและคนอื่น สุดแท้แต่เราประสงค์เรื่องอันใด จดจ่อลงไป ก็ให้นึกขึ้นจะปรากฏทันที นี่แหละเรียกว่าญาณ รู้ได้ในอดีตและอนาคตพร้อมด้วยในปัจจุบัน จึงเป็นวิชาสำคัญอันหนึ่งที่เรียกว่า ปตจตต รู้ได้เฉพาะตน ธาตุนั้นเปรียบเหมือนกระแสไฟที่แล่นอยู่ในอากาศ ติและจิตมีกำลังกล้า มีวิชาความรู้สูงสามารถที่จะทำให้ธาตุนั้นเป็นสื่อสารสัมพันธ์ทั่วไปในโลก เป็นทางให้เกิดวิชาความรู้ขึ้นในตัวเองได้เป็นอย่างดี ฌานที่ ๔ นี้เมื่อมีแล้วโดยสมบูรณ์ ก็เป็นเหตุให้เกิดวิชชา ๘ ประการ ขึ้นในตัวของเขาเอง มีวิปัสสนาญาณ เป็นต้น

คือ ๑. วิปัสสนาญาณ คือครามรู้แจ้งเห็นจริงในนาม

และรูป วิปัสสนาญาณนี้เป็นส่วนพิเศษ เกิดขึ้นจากการอบรมจิต มีหนทางรู้ได้ ๒ วิธี

๑. รู้ขึ้นมาเองโดยไม่ต้องนึกคิด

๒. รู้ขึ้นจากการตึกคิด แต่ไม่ใช่การตรองให้ยืดยาวเหมือนความรู้ธรรมดา นึกเมื่อไรก็โพลงขึ้นมาเมื่อนั้น เหมือนน้ำมันเบ็นซินที่ชุ่มอยู่ด้วยสำลี เมื่อจ่อไฟเมื่อใดก็ลุกโพลงขึ้นได้โดยเร็ว วิปัสสนาก็ดี ญาณก็ดีย่อมมีความเร็วได้เช่นนั้น จึงต่างจากปัญญาสามัญธรรมดา

๒. มโนมยิทธิ ฤทธิ์ในทางจิตใจ นึกเช่นไรย่อมเป็นเช่นนั้น

๓. อิทธิฤทธิ์ แสดงฤทธิ์ได้ ให้ปรากฏแก่คนบางพวก เช่น แปลงรูป แปลงสถานที่ ให้ประชาชนแลเห็นด้วยตา บางคราวบางสมัย

๔. ทิพพโสต หูทิพย์ ฟังเสียงไกลได้

๕. เจโตปริญญาณ กำหนดรู้ในวาระน้ำใจของบุคคลอื่นได้ ว่าดีชั่วหยาบหรือละเอียด

๖. ปุพเพนิวาสานุสสติญาณ ระลึกชาติหนหลัง

(ท่านจะไม่ต้องยุ่งในเรื่องตายเกิดตายสูญ เพราะได้วิชชาข้อนี้)

๗. ทิพพจกขุ ได้ตาทิพย์ มองเห็นรูปละเอียดและหยาบ ใกล้หรือไกลได้ (อนู ปรมาณู)

๘. อาสวกขยญาณ รู้จักวิธีทำอาสวะกิเลสเครื่องเศร้าหมองใจให้เบาบางและสิ้นไปได้วิชา ๘ ประการนี้ ล้วนแล้วแต่สำเร็จมาจากภูมิฐานของสมาธิทั้งสิ้น

ฉะนั้น จึงได้เขียนรวบรัดแนวทางที่จะทำให้เกิดสมาธิญาน โดยทางของอานาปาที่แสดงไว้นั้น เมื่อผู้มีความมุ่งหวังในส่วนความดีทั้งหลายนี้ จงให้สนใจปฏิบัติอบรมจิตใจของตนเองนั้นเทอญ

– พุทธปูชา มหาเตช วนฺโต (บูชาพระพุทธคุณจะได้บุญฤทธิ์ และอิทธิ์ พระโมคคัลลานะ)

– ธรรมบูชา ส.หปฺป.ญฺโญ (บูชาพระธรรมคุนจะเป็นผู้บริสุทธิ์ด้วยปัญญา พระสารีบุตร)

– สังฆปูชา มหาโพคะวะโห (บูชาพระสังฆ์คุณจะเป็นรู้สมบูรณ์ด้วยโภคทรัพย์) นางวิสาขา มหาอุบาลิกา

ผู้ที่ได้รับโอวาทจากท่านอาจารย์ ธมนธโร (ลี) เมื่อได้ปฏิบัติตามโอวาทก็ได้ความตามนี้

วันนี้ท่านอาจารย์ให้ทำลม โภชฌงค์ได้กำหนดในเวลานั้นครบทั้ง ๗ องค์ แต่ไม่ทันจะได้ความโดยละเอียดเพราะมีเวลาน้อยต่อมาจึงได้กำหนดลมอันนี้อีก ดังได้ความดังต่อไปนี้

๑. อธิฐานจิตตามเจตนา ที่จะให้สติ สัมปชัญญะตั้งมั่นเคยระวังรักษาให้จิตอยู่กับลมตามเจตนา คอยกันนิวรณ์คือ อารมณ์ต่าง ๆ ซึ่งจะมาตัดกำลังสมาธิให้เสียไปเป็นสติสัมโภชฌงค์

๒. เมื่อลมนั้นบริสุทธิ์สะอาดดีแล้วขยายลมที่บริ–สุทธิ์ออกไปรักษาร่างกายให้ทั่วตัวเมื่อร่างกายได้รับลมที่บริสุทธิ์แล้วกายก็จะบริสุทธิ์วาจาและใจก็จะบริสุทธิ์ไปด้วยตอนนี้เป็นสุขเวทนาหรือจะต้องการให้ลมไปรักษาร่างกายส่วนใดส่วนหนึ่งมากหรือน้อยหนักหรือเบา หยาบหรือละเอียดก็ให้เป็นไปตามความประสงค์เป็นธรรมวิริยะสัม-โภชฌงค์

๓. การประคองรักษาลมไว้ ไม่ให้ส่ายไปหาอารมณ์ ไม่ให้ขาดอธิษฐานที่ได้เจตนาไว้ ไม่ท้อถอยต่อความเหนื่อยยากลำบากกายใจตั้งหน้า ผ่าฟัน อุปสรรคทุกทาง ไม่อาลัยต่อชีวิต (คือลมเหนียว) เป็นวิริยะสัมโพชฌงค์

๔. เมื่อ ๓ องค์ในเบื้องต้นบริสุทธิ์บริบูรณ์ดีแล้ว เกิดความสว่างไสว ความอิ่ม ความเต็ม ความแน่น คือลมเต็ม ลมเต็มในที่นี้คือลมวิชชา คือลมอยู่ในความควบคุมของสติเป็นลมที่ก่อภพสร้างชาติ เป็นปีติสัมโพชฌงค์

๕. เมื่อจิตอยู่กับลมเต็มแล้วก็ไม่หวั่นไหว ไม่โยกคลอนไปตามอารมณ์ที่ผ่านมา มีหูได้ยินเสียงเป็นต้น เวทนาก็คงมีตามความรู้สึก แต่เวทนาในตอนนี้ไม่เกิดตัณหาอุปาทาน ภพชาติ คงรู้เพียงสักแต่ว่ารู้ เป็นปัสสัทธิสัม-โภชฌงค์

๖. เมื่อจิตแน่วแน่สว่างไสวเต็มแล้วทุกอย่าง วิชชาก็จะเกิดขึ้นในที่นี้คือทั้งรู้ทั้งเห็นในภาวะที่เป็นมาอย่างไรไปอย่างไรจักรู้ได้โดยชัดเจนตลอดจนรู้จักกรรม และผลของกรรม ทั้งในตนและผู้อื่น เป็นสมาธิสัมโพชฌงค์

■ ■ ■

ไหว้ ๕ ครั้ง

ของ

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์

วัดเทพศิรินทราวาส

ธรรม ๙ บท

ของ

ท่านพระธรรมวิตกโก

วัดเทพศิรินทราวาส

ไหว้ ๕ ครั้ง

ของ

สมเด็จพุทธโฆษาจารย์

วัดเทพศิรินทราวาส

ในวันหนึ่งกับคืนหนึ่ง ไม่ว่าเวลาใดตามแต่เหมาะ ต้องไหว้ให้ได้ ๕ ครั้งเป็นอย่างน้อย ในคราวเดียวกัน ถ้ามีดอกไม้ธูปเทียนก็บูชา ถ้าไม่มีก็คือมือ ๑๐ นิ้วและปากกับใจ ควรไหว้ตลอดชีวิต คือ :–

ครั้งที่ ๑ พึงนั่งกระโหย่งเท้าประนมมือว่า นโม ตสฺส ภควโต อรหโต สมฺมสมฺพุทฺธสฺส ฯ ๓ หน แล้วว่าพระพุทธคุณคือ อิติปิโส ภควา อรหํ สมฺมาสมฺพุทฺโธ วิชาจรณสมฺ-ปนฺโน สุคโต โลกวิทู อนุตฺตโร ปุริสทมฺมสารถิ สตฺถา เทว-มนุสฺสานํ พุทฺโธ ภควาติ ฯ หยุดระลึกถึงพระปัญญาคุณคือทรงรู้ดีรู้ชอบสิ้นเชิงพระบริสุทธิคุณ คือทรงละความเศร้าหมองได้หมด พระกรุณาคุณ คือทรงสงสารผู้อื่นและสั่งสอนให้ปฏิบัติตามของพระพุทธเจ้าจนเห็นชัดแล้วกราบลงหน ๑ ฯ

ครั้งที่ ๒ ว่าพระธรรมคุณคือ สฺวากฺขาโต ภควตา ธมฺโม สนฺทิฏฺฐิโก เอหิปสฺสิโก โอปนยิโก ปจฺจตฺตํ เวทิตพฺโพ วิญฺญูหิติ ฯ หยุดระลึกถึงคุณพระธรรมที่รักษาผู้ปฏิบัติตามไม่ให้ตกไปในที่ชั่วจนเห็นชัดแล้ว กราบลงหน ๑ ฯ

ครั้งที่ ๓ ว่าพระสังฆคุณ คือ สุปฏิปนฺโน ภควโต สาวกสงฺโฆ อุชุปฏิปนฺโน ภควโต สาวกสงฺโฆ ญายปฏิปนฺโน ภควโต สาวกสงฺโฆ มติทํ จตฺตาริ ปุริสยุคานิ อฏฺฐ ปุริสปุคฺคลา เอส ภควโต สาวกสงฺโฆ อาหุเนยฺโย ทกฺขิเณยฺโย อญฺชลิกรณีโย อนุตฺตรํ ปุญฺญกฺเขตฺตํ โลกสฺสาติ ฯ หยุดระลึกถึงคุณ คือความปฏิบัติดี ปฏิบัติตรง ปฏิบัติถูก ปฏิบัติชอบ

ของอริยสงฆ์ จนเห็นชัดแล้ว กราบลง ๑ หน ฯ นั่งพับเพียบ ประณมมือ ตั้งใจถึงพระรัตนตรัยเป็นสรณะ ไม่ถือสิ่งอื่นยิ่งกว่าจนตลอดชีวิต ว่าสรณคมน์ คือ พุทฺธํ สรณํคจฺฉามิ ธมฺมํ สรณํ คจฺฉามิ สงฺฆํ สรณํคจฺฉามิ ฯ ทุติยมฺปิ พุทฺธํ สรณํ คจฺฉามิ ทุติยมฺปิ ธมฺมํ สรณํ คจฺฉามิ ทุติยมฺปิ สงฺฆํสรณํ คจฺฉามิ ฯ ตติยมฺปิ พุทฺธํ สรณํ คจฺฉามิ ตติยมฺปิ ธมฺมํ สรณํ คจฺฉามิ ตติยมฺปิ สงฺฆํ สรณํ คจฺฉามิ ฯ

ครั้งที่ ๔ ระลึกถึงคุณบิดามารดาของตน จนเห็นชัดแล้วกราบลง ๑ หน ฯ

ครั้งที่ ๕ ระลึกถึงคุณผู้มีอุปการะแก่ตน เช่นพระมหากษัตริย์ และครูบาอาจารย์เป็นต้นไป จนเห็นชัดแล้วกราบลง ๑ หน ฯ

ต่อไปนี้ไม่ต้องประณมมือ ตั้งใจพิจารณาเรื่องและร่างกายของตนว่าจะต้องแก่ หนีความแก่ไปไม่พ้น จะต้องเจ็บหนีความเจ็บไปไม่พ้น จะต้องตาย หนีความตายไปไม่พ้น จะต้องพลัดพรากจากของรักของชอบใจทั้งสิ้น มีกรรมเป็นของตัว คือทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว เป็นอนิจจังไม่เที่ยง ไม่แน่นอน เป็นทุกข์ลำบากเดือดร้อน เป็นอนัตตา ไม่อยู่ใน

อำนาจบังคับบัญชาของตน ฯ ครั้นพิจารณาแล้ว พึงแผ่กุศลทั้งปวง มีการกราบไหว้เป็นต้นนี้อุทิศให้แก่ท่านผู้มีมารดา-บิดา เป็นต้น ตลอดจนชั้นสูงสุด คือพระมหากษัตริย์ ทั้งเทพ มนุษย์ และสัตว์ทั้งหลายว่า

จงเป็นสุข ๆ อย่ามีเวรมีภัยเบียดเบียนกันและกันรักษาตนให้พ้นทุกข์ภัยทั้งสิ้นเถิด ฯ

การไหว้ ๕ ครั้งนี้ ถ้าวันไหนขาด ให้ไหว้ใช้หนี้ ๕ ครั้ง ในวันรุ่งขึ้น ถ้านั่งกระโหย่งเท้าไม่ได้ก็นั่งพับเพียบ ถ้าไม่ได้ก็นอนไหว้ เมื่อยกมือไม่ขึ้นก็ปากกับใจ ถ้าทำได้อย่างนี้เป็นเครื่องพยุงตนให้เป็นคนดี ไม่ให้เป็นคนชั่ว และให้ตั้งอยู่ในที่ดีไม่ให้ตกไปในที่ชั่ว ถ้าผู้ใดประพฤติได้เสมอจนตลอดชีวิต ผู้นั้นจะอุ่นใจในตัวของตัวเอง มีความเจริญงอกงามยิ่ง ๆ ขึ้นเสมอทุกคืนทุกวัน คุ้มครองป้องกันภยันตรายปราศจากความเสียหายไม่เหลือวิสัย และตั้งตัวได้ในทางคดีโลก และทางคดีธรรม เต็มภูมิเต็มขั้นของตน ๆ ทุกประการ

เมื่อ ๔๕ ปีล่วงมาแล้ว ณ วันที่ ๒๔ มีนาคม ๒๔๒๘ วันถวายพระเพลิงพระบรมศพรัชกาลที่ ๖ มหาเสวกตรี พระยานรรัตนราชมานิต เจ้ากรมมหาดเล็กห้องพระบรรทม ได้มี

ศรัทธาประสาทะในพระบวรพุทธศาสนา บรรพชาอุปสมบท ในสำนักเจ้าประคุณสมเด็จ ฯ เพื่ออุทิศพระราชกุศลถวายสมเด็จพระมหาธีรราชเจ้าพระองค์นั้น ท่านเป็นผู้ฝึกหัดทางโยคะมาในขณะยังรับราชการอยู่ ได้เขียนเป็นจดหมายลงวันที่ ๕ มิถุนายน พ.ศ. ๒๔๖๙ กราบเรียนเจ้าประคุณถึงวิธีบริหารกายตามแบบโยคะดังได้พิมพ์รักษาต้นฉบับไว้แล้วนี้ เจ้าประคุณได้พิจารณาแล้วขอให้เจ้าคุณนรรัตน ฯ อธิบายและแสดงวิธีนั้น ๆ ประกอบด้วย เมื่อเป็นที่พอใจแล้ว เจ้าประคุณจึงได้เรียบเรียงตามเค้านั้น ๗ วิธี มีเพิ่มเติมอีกเล็กน้อย ตั้งแต่นั้นจนกระทั่งถึงที่สุดอายุขัยเจ้าประคุณ ได้บริหารกายด้วยวิธีดังกล่าวตลอดมา ได้เคยพิมพ์แจกสานุศิษย์ เพื่อเป็นประโยชน์เหมือนกัน แต่ไม่แพร่หลายเหมือนแบบไหว้ ๕ ครั้ง ต้นฉบับที่พิมพ์ในครั้งนั้นหายากแล้วในการบำเพ็ญกุศลน้อมอุทิศถวายเจ้าประคุณประจำปีที่ ๑๙ นี้ จึงได้จัดพิมพ์ขึ้นเพื่อเป็นอนุสรณ์

พระธรรมไตรโลกาจารย์
วัดเทพศิรินทราวาส

ที่ ๑ นอนยืดตัวเหยียดมือเท้า แลงอมือบิดขี้เกียจข้างละ ๒ หน ฯ.

ที่ ๒ นอนแขม่วท้อง ๖ ระยะ เบ่งท้อง ๒ ระยะรวม ๖ หน ฯ.

ที่ ๓ นอนเตะขึ้นข้างละเท้า ข้างละ ๑๐ หน แลรวม ๒ เท้าเตะขึ้นไปเลยลุกขึ้น ๑ หน ฯ.

ที่ ๔ นั่งขัดสมาธิบดท้องรอบ ๆ กลับไปกลับมา ๑๐ หน ฯ.

ที่ ๕ ยืนกางแขนแบมือบิดตัวไปข้างละหน แลก้มลงแตะปลายเท้าข้างละหน ฯ.

ที่ ๖ ยืนชูมือขึ้นอ้า ๆ เต้นเขย่งตัวทีละข้าง ๆ ละ ๑๐ หน (เขย่งเกงกอย)

ที่ ๗ ยืนเอาสองมือจับท้ายทอยก้มศีรษะลงแล้วแหงนดูดาว เอียงคอหมุนกลับไปกลับมา ๗ หน ฯ.

เพิ่มเติม เอามือกดแผ่นดินแลค้ำพ้า ทั้งสองข้าง ๆ งอแขนเกร็งเต็มแรงสลัดออกไปข้างหน้า และทั้ง ๒ ข้างเหยียดออกไปข้างหลังด้วย ๓ หน ไกวแขนทั้งสองข้างขึ้นลง ๑๐ หน ฯ หายใจให้เต็มปอด หายใจขยายซี่โครง หายใจ

ลงสุดของล่าง ๆ มองดูไกล กลอกตาทั้ง ๔ ด้าน หลับตา กลอกเช็ดกับเปลือกตาให้ทั่ว ๆ เอานิ้วฉูเหงือกกดนวดให้ทั่ว แรงหน่อย ทั้งข้างบนข้างล่าง ๆ ขึ้นลงบันไดจนเหนื่อย หัวใจเต้นแรงจึงหยุด ฯ

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์

กำหนดการบริหารร่างกาย ประจำวัน

๑. ตอนตื่นนอนก่อนลุกขึ้นจากที่นอน ดัดตน ๔ ท่าดังนี้

๑. ยืด (stretch)

๒. แขม่วท้อง (Pumping)

๓. เตะขึ้น (Kick up)

๔. บดท้อง (Thurning)

๒. เมื่อลุกขึ้นจากที่นอนแล้ว ไปยืนที่หน้าต่างที่เปิดตรงช่องลม หายใจยาวสูดอากาศสด ๆ (Fresh air) เข้าปอดให้เต็มที่ ๔ ท่าดังนี้

๑. อัดลม (Packing)

๒. หายใจยาวสูดลมเข้าปอดตอนบน (Uqper chest breathing)

๓. หายใจยาวอัดลมดันให้ท้องโป่งพอง (Abdominal breathing)

๔. หายใจยาวสูดลมเข้าอกให้ซี่โครงกาง (Lostal breathing)

ในขณะที่ทำท่าเหล่านี้ควรหลับตา และตั้งใจเป็นสมาธิอยู่ในท่าที่กำลังกระทำอยู่นั้น เมื่อจบท่าแล้วลืมตา เวลาลืมตาต้องลืมจริง ๆ คือเพ่งมองจ้องออกไปแล้วค่อย ๆ หลับกลอกไปกลอกมา ขึ้นบนลงล่าง กลอกซ้ายและขวา และกลอกเป็นวงกลม นี่เป็นการบริหารลูกตาอีกส่วนหนึ่ง ฯ

---

๓. **ดื่มน้ำ** ๑ ถ้วยแก้วเต็ม ๆ น้ำที่จะใช้ดื่มนี้ สำหรับผู้ที่มีอายุล่วงเข้าเขตปัจฉิมวัย แล้วไม่ควรดื่มน้ำเย็นในตอนตื่นนอนเช้า ๆ ท้องว่าง ๆ ควรดื่มน้ำต้มเดือดแล้วอุ่น ๆ ถ้าดื่มน้ำเปล่า ๆ ไม่ได้ก็ควรเจือชานิดหน่อย พอมีกลิ่นชวนให้ดื่มได้ แต่อย่าให้มากนัก เพราะชามีธาตุที่ให้โทษแก่ร่างกายอยู่

บ้างไม่เหมาะสำหรับดื่มในเวลาท้องว่าง ตื่นนอนใหม่ ๆ ตอนเช้า

๔. ไปถ่ายอุจจาระ ถ้าเกรงจะเสียเวลาช้าไป ควรเอาหนังสือติดมือไปอ่านด้วย

ต่อไปนี้ ลงมือทำงาน (work) ได้

๕. เมื่อหยุดงานแล้ว ก่อนรับประทานอาหาร ควรดัดตน ๓ ท่าดังนี้ ÷

๑. ยืนกางแขนบิดตัว เอามือแตะปลายเท้าทีละข้าง (Tickle Toe)

๒. เขย่าตัว (Pep Hop)

๓. จ้องดาว และบิดคอ (Star gazer และ Hen Pech) แล้วดื่มน้ำ ๑ ถ้วยแก้ว ก่อนรับประทานอาหารสัก ๑๕ นาที

เมื่อรับประทานอาหารแล้วใหม่ ๆ ไม่ควรอ่านหนังสือหรือใช้สมองคิดเลย ควรคุยหรือเดิน หยิบนี่นิด ๆ หน่อย ๆ เป็นดี และไม่ควรดื่มน้ำ รอจนรู้สึกว่าอาหารย่อยเรียบร้อยจนเข้าท้อง แล้วจึงดื่มน้ำได้มาก ๆ

๖. ก่อนอาบน้ำตอนจะเข้านอนกลางคืน ควรดัดตนอีกครั้งหนึ่ง ๗ ท่าดังนี้ ÷

๑. ยืด (Stretch)

๒. แขม่วท้อง (Pumping)

๓. เตะขึ้น (Kick up)

๔. บดท้อง (Thurning)

๕. ยืนกางแขนและบิดตัวเอามือแตะปลายเท้าทีละข้าง (Tickle Toe)

๖. เขย่าตัว (Pep Hop)

๗. จ้องดาว และบิดคอ (Star Gazor และ Hen pock)

ท่าดัดตัวเหล่านี้ ถ้าทำให้มากเกินไปก็ให้โทษ หรือไม่ทำเลยก็ไม่ให้คุณ ที่จะให้คุณจริง ๆ คือ พอควรอยู่ระหว่างกลาง ไม่ไปทางที่สุดโด่งทั้งสองข้าง

ควรมิควรประการใดสุดแล้วแต่จะโปรด.

เกล้า ฯ ธมฺมวิตกฺโก

โอวาทของ

ท่าน พระธมฺมวิตกฺโก

วัดเทพศิรินทราวาส

๑.

"PERSONAL MAGNET"

เรื่องที่มีคนเมตตากรุณา เห็นอกเห็นใจนั้น เป็นเพราะ คุณธรรมดี ของตนเองหลายประการด้วยกัน เป็นต้นว่า วิริยะอุตสาหะ บากบั่น เข็มแข็ง แรงกล้า และจิตใจเมตตากรุณา ไม่เย่อหยิ่งจองหอง เป็นเหตุให้ผู้แวดล้อมเกิดเมตตากรุณาเห็นอกเห็นใจ คิดจะช่วยเหลือ

คนซึ่งมีกิริยามารยาทอ่อนโยน สุภาพนิ่มนวล ย่อมเป็นที่เสน่หารักใคร่ของคนที่ได้พบและพยายามที่จะช่วยเหลือ นี่เป็น Personal Mognet คือ เสน่ห์ในตัวของตัวเอง เพราะฉะนั้น จงพยายามรักษาคุณสมบัติดังกล่าวนี้ไว้ จะเป็นเครื่องช่วยตัวเองให้บรรลุความสำเร็จสมประสงค์ทุกประการ ทุกกาลเวลา ตั้งปัจจุบันและอนาคต

๒. เมตตา

อย่ากลัวจงรักษาตัวให้บริสุทธิ์ ไม่มีอะไรทำอันตรายได้

จงจำไว้ว่า ถ้าปรารถนาความเมตตา และความเห็นอกเห็นใจจากผู้อื่น ก็ควรส่งกระแสใจที่ประกอบไปด้วยความเมตตาและความเห็นอกเห็นใจไปยังท่านเหล่านั้น แล้วก็จะได้รับความเมตตา และ ความเห็นใจจากท่านเหล่านั้นเช่นเดียวกัน นี่เป็นกฎของจิตตานุภาพ แล้วความสำเร็จทั้งหลายที่ปรารถนา ก็จะบังเกิดแก่ตนสมประสงค์ทุกประการเป็นแน่

๓. สบายใจ

คำว่า "ไม่สบายใจ" อย่าใช้และอย่าให้มีขึ้นในใจต่อไป Let it go andr get it out !" ก่อนมันจะเกิดตอง Let it go ! ปล่อยให้มันผ่านไป อย่ารับเอาความไม่สบายใจไว้ ถ้าเผลอไปมันแอบเข้ามาอยู่ในใจได้ พอมีสติรู้สึกตัวว่าความสบายใจเข้ามาอยู่ในใจ ต้อง Get it out ! ขับมันออกไปทันทีอย่าเลี้ยงความไม่สบายไว้ในใจ มันจะเคยตัวทีหลังจะเป็นคนอ่อนแอออดแอด ทำอะไรผิดพลาดนิด ๆ

หน่อย ๆ ก็ไม่สบายใจเคยตัว เพราะความไม่สบายใจนี้แหละ เป็นศัตรู เป็นมาร ทำให้ใจไม่สงบ ประสาทสมองไม่ปกติ เป็นเหตุให้ร่างกายผิดปกติ พลอยไม่สงบไม่สบายไปด้วยทำให้สมองทึบไม่ปลอดโปร่ง เป็น habit ความเคยชินที่ไม่ดี เป็นอุปสรรคกีดกั้นขัดขวางสติปัญญาไม่ให้ปลอดโปร่งแจ่มใส ต้องฝึกหัดแก้ไขปรับปรุงเสียใหม่ ทั้งก่อนที่จะทำอะไรหรือกำลังกระทำอยู่ และเมื่อเวลากระทำเสร็จแล้ว ต้อง หัดให้จิตใจแช่มชื่นรื่นเริงเกิด ปีติปราโมทย์เป็นสุขสบายอยู่เสมอ เป็นเหตุให้เกิดกำลังกาย กำลังใจ Enjoy livirg มีชีวิตอยู่ด้วยความเบิกบาน สมองจึงเบิกบาน จะศึกษาเล่าเรียนก็เข้าเข้าใจจำได้ง่าย เหมือนดอกไม้ที่แย้มเบิกบานต้อนรับหยาดน้ำค้าง และอากาศร้อนบริสุทธิ์ฉะนั้น

๔. สันติสุข

"พระพุทธเจ้าสอนว่า "นตฺถิสนฺติปรํ สุขํ"

"สุขอื่นยิ่งกว่าความสงบไม่มี"

หมายความว่า ความสุขอื่นไม่มี

เช่น ความสุขในการดูละคร ดูหนัง

ในการเข้าสังคม Social

ในการมีคู่รักคู่ครอง

หรือในการมีลาภยศ

ได้รับความสุข สรรเสริญ และได้รับความสุขจากสิ่งเหล่านี้ ก็มีสุขจริง

แต่ว่า สุขเหล่านี้มีทุกข์ซ้อนอยู่ทุกอย่างต้องคอยแก้ไขปรับปรุงกันอยู่เสมอไม่เหมือนกับความสุขที่เกิดจากสันติสุข ความสงบ ซึ่งเป็นความสุขที่เยือกเย็นและซ้อนด้วยความทุกข์ และไม่ต้องแก้ไขปรับปรุงตกแต่งมาก

เป็นความสุขที่ทำได้ง่าย

เกิดกับกายใจของเรานี่เอง

อยู่ในที่เงียบ ๆ คนเดียวก็ทำได้

หรืออยู่ในสิ่งแวดล้อมสังคมก็ทำได้ ถ้าเรารู้จักแยกใจ หาสันติสุข กายนี้ก็เพียงสักแต่ว่า อยู่ในคนที่ระคนด้วยความยุ่ง สิ่งแวดล้อมเหล่านั้นไม่ยุ่งมาถึง ใจ

แม้เวลาเจ็บหนัก มีทุกข์เวทนาปวดร้าวไปทั่วกาย แต่เรารู้จักทำใจ ให้เป็นสันติสุขได้ ความเจ็บนั้น ก็ไม่สามารถจะทำให้ ใจ เดือดร้อนตามไปด้วย

เมื่อใจสงบแล้ว

กลับจะทำให้กายนั้นสงบ หายทุกข์เวทนาได้ด้วย

และประสบสันติสุข ซึ่งไม่มีสุขอื่นยิ่งกว่า สันติสุขนั้น พระพุทธเจ้าสอนให้ฝึกเป็น ๓ ทางคือ

๑. สอนให้สงบกาย วาจา ด้วย ศีล ไม่ทำโทษทุจริตอย่างหมายที่เกิดทางกาย วาจา เป็นเหตุให้เกิดสันติสุขทางกาย วาจา เป็นประการต้น

๒. สอนให้ฝึกหัดให้เกิดสันติสุขทางใจด้วยสมาธิ หัดใจไม่ให้คิดถึงเรื่องความกำหนัด

ความโกรธ

ความโลภ

ความหลง

ความกลัว

ความฟุ้งซ่านรำคาญ

ความลังเลใจทำให้ใจไม่เด็ดเดี่ยว ไม่เด็ดขาด เมื่อละสิ่งเหล่านี้ได้ เป็นเหตุให้ใจสงบ เป็นสันติสุขทางจิตใจอีกประการหนึ่ง

๓. ทรงฝึกหัดให้เกิดสันติสุข ทางทิฏฐิ ความเห็นด้วย ปัญญาพิจารณาให้เห็นว่า

สรรพสิ่งทั้งหลายไม่แน่นอน เป็นอนิจจัง ไม่เที่ยงคงทนอยู่ไม่ได้ ต้องเสื่อมสิ้นแปปรวน ต้นไป เรียกว่าเป็นทุกข์

ไม่อยู่ในอำนาจบังคับบัญชา อ้อนวอนขอร้องเร่งรัดให้เป็นไปตามความประสง ท่านเรียกว่าอนัตตา

เมื่อเรารู้เห็นความเป็นจริงเช่นนี้ จะทำให้จิตใจของเราเข้มแข็ง มั่นคง เด็ดเดี่ยวไม่หวั่นไหว ไปตามเหตุการณ์ทั้งหลาย

เพราะรู้เห็นตามความเป็นจริงด้วยปัญญาว่าสิ่งเหล่านั้นมันไม่แน่นอน มั่นคงอยู่ไม่ได้ ต้องเปลี่ยนแปลง เสื่อมสิ้นดับไป ไม่อยู่ในอำนาจบังคับบัญชาฝ่าฝืนของเรา

อย่าไปเร่งรัดให้เสียกำลังใจ

คงรักษาใจให้เป็นอิสระมั่นคงอยู่เสมอ ไม่หวั่นไหวไปตามเหตุการณ์เหล่านั้น เป็นเหตุให้ใจตั้งอยู่ในสันติสุขเป็นอิสระ เกิดอำนาจทางจิต Mind Power ที่จะใช้ทำกรณีอันเป็นหน้าที่ของตนได้สำเร็จสมประสงค์

"นตฺถิ สนฺติปรํ สุขํ"
สุขอื่นยิ่งกว่าความสงบไม่มี

It needs a Peacegul Mind to Support a Peaee gul Body and it needs a Peaeegul Body to Support a Peaeegul Mind and it needs Both Peaeegul Body and Mind to attain all Suecess that whieh you wish

๕. ทำอะไรไม่ผิดเลย ก็คือไม่ทำอะไรเลย

"DO NO WRONG ISDO NOTHING"

จงระลึกถึงคติพจน์ ว่า "Do no carang is do nathing! ทำอะไรไม่ผิดเลยก็คือไม่ทำอะไรเลย"

ความผิดนี้แหละ เป็นครูอย่างดี ควรจะรู้สึกบุญคุณของตัวเอง ที่ทำอะไรผิดพลาด และควรสบายใจที่ได้พบกับอาจารย์ผู้วิเศษ คือ ความผิด จะได้ตรงกับคำว่า "เจ็บแล้วต้องจำ!" ตัวทำเอง ผิดเอง นี้แหละ เป็นอาจารย์ผู้วิเศษเป็น Good example ตัวอย่างที่ดี เพื่อจะได้จดจำไว้สังวรระวังไม่ให้ผิดต่อไป แล้วตั้งต้นใหม่ด้วยความไม่เลินเล่อเผลอประมาท อดีตที่ผิดไปแล้วก็ผ่านล่วงเลยไปแล้ว แต่

อาจารย์ผู้วิเศษยังคงอยู่ คอยกระซิบเตือนใจอยู่เสมอทุกขณะ ว่า "ระวัง! อย่าประมาท! อย่าให้ผิดพลาดเช่นนี้อีกนะ!"

ผิดหนึ่งพึงจดไว้ ในสมอง
เร่งระวังผิดสอง ภายหน้า
สามผิดเร่งคิดตรอง จองนัก เพื่อนเอย
กึงสี่อีกที่ห้า หกซ้ำอภัยไฉน

จงสังเกตพิจารณาให้ดีเถิด จะเห็นได้ว่านักค้นคว้าวิทยาศาสตร์พบโลกก็ดี และท่านผู้วิเศษที่เป็นศาสดาจารย์ในทางธรรมทั้งหลายก็ดี ล้วนแต่ผ่านพ้นอุปสรรค ความผิดพลาดนับครั้งไม่ถ้วนมาแล้วด้วยกันทุกท่าน

๖. สติสัมปชัญญะ (ความระลึกได้ และ ความรู้ตัวที่จะทำอะไรผิดไม่ผิดนั้น ข้อสำคัญอยู่ที่สติ ถ้ามีสติคุ้มครองกายวาจาใจอยู่ทุกขณะ จะทำอะไรไม่ผิดพลาดเลย ที่ผิดพลาดเพราะขาดสติ คือ เผลอ เหม่อ เลินเล่อ ประมาท ระเริงหลงลืมจึงผิดพลาด จงนึกถึงคติพจน์ว่า "กุมสติต่างโล่ป้องอาจแกล้วกลางสนาม"

ธรรมดาชีวิตทุกชนิด ทั้งมนุษย์และสัตว์ตลอดทั้งพืชพันธุ์ พฤกษาชาติ เป็นอยู่ได้ด้วย การต่อสู้ตรงกับคำว่า

"Life is fighting" "ชีวิตคือการต่อสู้" เมื่อต่อสู้ไม่ไหวขณะใด ก็ต้องถึงที่สุดแห่งชีวิตคือ death ความตาย เพราะฉะนั้นยังมีสติอยู่ตราบใด ถึงตายก็ตายแต่กาย เช่นกับชีวิตของพระพุทธเจ้า และพระอรหันต์ท่านมีสติไพบูลย์อยู่ทุกขณะจิต ท่านจึงทำอะไรไม่ผิดและถึงซึ่งอมตธรรม คือธรรมที่ไม่ตาย ตรงกับคำว่า immortal จึงเรียกว่า ปรินิพพาน คือนามรูปสังขารร่างกายที่เรียกว่า เบญจขันธ์ ขันธ์ ๕ คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ แตกดับไปเท่านั้น

เพราะฉะนั้น ควรฝึกฝนสติ (ความระลึกรู้ก่อนทำก่อนพูด ก่อนคิด) สัมปชัญญะ (รู้ตัวอยู่ทุกขณะที่กำลังทำอยู่ พูดอยู่ คิดอยู่) เมื่อทำเสร็จแล้ว ก็มีสติตรวจตราพิจารณาดูว่า บกพร่องอย่างไร หรือเรียบร้อยบริบูรณ์ดี ถ้าบกพร่อง ก็รีบแก้ไข เพื่อให้สมบูรณ์ต่อไป ถ้าเรียบร้อยดีอยู่แล้ว ก็พยายามให้เรียบร้อยดียิ่ง ๆ ขึ้นไปจนถึงที่สุด

๗. อานุภาพของไตรสิกขา

คือ

ศีล สมาธิ ปัญญา

ด้วยอานุภาพของไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ ปัญญา นี้แล จึงชนะข้าศึก คือ กิเลส อย่างหยาบ อย่างกลาง และอย่างละเอียดได้ !

๑. ชนะความแยบคาย ซึ่งเป็นกิเลสอย่างหยาบที่ล่วงทางกายวาจาได้ด้วยศีล

ชนะความยินดียินร้าย หลงรัก หลงชัง ซึ่งเป็นกิเลสอย่างกลางที่เกิดในใจได้ด้วยสมาธิ ! ชนะความเข้าใจรู้ผิด เห็นผิด จากความเป็นจริงของสังขาร ซึ่งเป็นกิเลสอย่างละเอียดได้ ด้วยปัญญา !

๒. ผู้ใดศึกษาและปฏิบัติตามไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ ปัญญานี้โดยพร้อมมูล บริบูรณ์ สมบูรณ์แล้ว ผู้นั้นจึงเป็นผู้พ้นจากทุกข์ทั้งปวงได้ เป็นแน่นอน ไม่ต้องสงสัยเลย !

เพราะฉะนั้น จึงควรสนใจ เอาใจใส่ตั้งใจศึกษาและปฏิบัติตามไพร่ศึกษา คือ ศีล สมาธิ ปัญญา นี้ ทุกเมื่อเทอญ.

๘. ดอกมะลิ

ดอกมะลิ เป็นดอกไม้ที่ถูกรับรองแล้วว่าเป็นดอกไม้ที่หอมเย็นชื่นใจที่สุด และขาวบริสุทธิ์ที่สุดในบรรดาดอกไม้ทั้งหลาย

ชีวิตของมนุษย์ที่เป็นอยู่ก็เช่นเดียวกับการเล่นละคร ขอให้เป็นตัวเอกที่มีชื่อเสียงที่สุดเช่นเดียวหรือลักษณะเดียวกับดอกมะลิ อย่าเป็นตัวผู้ร้ายที่เลวที่สุด และให้เห็นว่าดอกมะลินี้จะบานเต็มที่เพียง ๒–๓ วัน ก็จะเหี่ยวเฉาไป

ฉะนั้นขอให้ทำตัวให้ดีที่สุด เมื่อยังมีชีวิตอยู่ให้หอมที่สุดเหมือนดอกมะลิที่เริ่มแย้มบานฉะนั้น

"จงเลือกทำแต่กรรมที่ดี ๆ"

๙. "ทำดี ดีกว่าขอพร"

"จงเลือกทำแต่กรรมที่ดี ๆ นะ !"

เตือนให้เตรียมตัวไว้ดำเนินชีวิตต่อไป เป็นคำแทนคำอวยพรอย่างสูงสุดประกอบด้วยเหตุผล เมื่อทำกรรมดีแล้วไม่ให้พรก็ต้องดี เมื่อทำชั่วแล้วละมาเสกสรรปั้นแต่งอวยพรอย่างไรก็ดีไม่ได้ ทำชั่วเหมือนโยนหินลงน้ำ หินจะต้องจม

ทันที ไม่มีผู้วิเศษใด ๆ จะมาเสกเป่าอวยพร อ้อนวอนขอร้องให้หินลอยขึ้นมาได้ ทำกรรมชั่วจะต้องล่มจมป่นปี้ เสียราศีเกียรติคุณชื่อเสียงเหมือนก้อนหิน หนักจมลงไปอยู่กับโคลนใต้น้ำ ทำดีเหมือนน้ำมันเบา เมื่อเทลงน้ำ ย่อมลอยเป็นประกายมันปลาบอยู่เหนือน้ำ

ทำกรรมดีย่อมมีสง่าราศี มีเกียรติคุณชื่อเสียง มีแต่คนเคารพนับถือ ยกย่องบูชา เฟื่องฟุ้งฟูลอยน้ำ เหมือนน้ำมันลอย ถึงจะมีศัตรูหมู่ร้ายจงใจเกลียดชังมุ่งร้าย อิจฉาริษยาแช่งด่าให้จมก็ไม่สามารถจะเป็นไปได้กลับจะแพ้เป็นภัยแก่ตัวเอง ขอให้จงตั้งใจ กล้าหาญพยายามทำแต่กรรมดี ๆ โดยไม่มีความเกรงกลัว หวั่นไหวต่ออุปสรรคใด ๆ ทั้งสิ้น ผู้ที่มีความเลื่อมใสในคุณพระรัตนตรัยผู้ที่มีโชคดี ผู้ที่มีความสุขและผู้ที่มีความเจริญ ประสงค์ใดสำเร็จสมประสงค์ ก็คือผู้ที่ประกอบกรรม ทำแต่ความดีอย่างเดียวนั้นเอง

● ● ●



พิมพ์ที่ ร.พ. อักษรสัมพันธ์ 117–119/2 หน้าวัดราชบพิธ
ถนนเฟื่องนคร กรุงเทพมหานคร โทร. 2219732, 2224620
ประยูร พิศนาคะ ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา 2520